স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

পাঠ্যপুস্তক

দ্বিতীয় শ্রেণি

পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ
বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর,পশ্চিমবঙ্গ সরকার

মুখবন্ধ

শিক্ষার অধিকার আইন ২০০৯ অনুসারে শিশুর সর্বাঙ্গীণ বিকাশে খেলাধুলা ও শরীরচর্চার স্থান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বস্তুত খেলাই শিশুর জীবন। এই খেলার মাধ্যমেই দেহ ও মনের সুসংবদ্ধ বৃদ্ধি ঘটতে পারে এবং আনন্দময় পরিবেশে শিশু স্বতঃস্ফূর্তভাবে নিজেকে প্রকাশ করে। শরীরচর্চা একদিকে যেমন শারীরিক বিকাশে সহায়তা করে তেমনি অন্যদিকে মনের নানাদিকের বিকাশের ও সু-অভ্যাস গঠনের সহায়ক। সুতরাং, সুস্থ জীবনযাপনের জন্য খেলাধুলা ও শরীরচর্চা শিশুকাল থেকেই শুরু করা উচিত। দেহ সুন্দর, সবল ও সতেজ থাকলে এবং ব্যক্তিগত ও পরিবেশগত পরিচ্ছন্নতাবোধ গড়ে উঠলে পঠন-পাঠনে যেমন আগ্রহ বাড়ে, তেমন ভবিষ্যতে সুনাগরিক হিসেবে গড়ে ওঠারও পথ প্রশস্ত হয়।

খেলাধুলা ও শরীরচর্চা শুধু জ্ঞানমূলক বিষয় নয়, এটি প্রধানত আচরণ ও অনুশীলনমূলক বিষয়। শ্রেণিকক্ষের মধ্যে ও শ্রেণিকক্ষের বাইরে শিক্ষক-শিক্ষিকাগণ এই বিষয়ের প্রতিটি কাজে মৌলিক নীতিগুলি ও কর্মপ্রয়াসের দিকগুলি ফুটিয়ে তুলতে সচেষ্ট হবেন। বর্তমানে শ্রেণিকক্ষে যেহেতু সমাজের পিছিয়ে-পড়া অংশ থেকে শিক্ষার্থীদের সংখ্যা বাড়ছে, সেইহেতু শরীরচর্চা ও স্বাস্থ্যবিষয়ক সু-অভ্যাস গঠনে আরো বেশি লক্ষ রাখা প্রয়োজন। স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা প্রস্তুতিকালীন ও পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়নের বিষয়, তবে মূল্যায়নের ক্ষেত্রে ব্যবহারিক মাধ্যমকে ব্যবহার করতে হবে এবং পর্যবেক্ষণের সময় মৌখিক প্রশ্নও করা যেতে পারে।

এই বিষয়ে অনুশীলন ও পর্যবেক্ষণের জন্য প্রতি শ্রেণিতে প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট সময়কাল দিতে হবে। শরীরচর্চার ক্ষেত্রে, যেমন খাদ্য, বিশ্রাম, আহার, নিয়মিত স্নান, মলমূত্র ত্যাগ, বিশুদ্ধ ও দূষিত জলের ব্যবহার, নিরাপত্তাবোধ, সংক্রামক রোগ ও তার প্রতিকার, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বিষয়গুলি সম্পর্কে দৈনিক অথবা সুবিধামতো শিক্ষার্থীদের সচেতনভাবে সজাগ করে দিতে হবে। এছাড়াও মূল্যবোধের শিক্ষা, পথনিরাপত্তা, নির্মল বিদ্যালয় অভিযান, শিশু সংসদ প্রভৃতি বিষয়ে শিশুকে সচেতন করে তোলাও এই পাঠক্রমে গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে।

প্রসঙ্গত উল্লেখ করা যেতে পারে যে, বর্তমানে রাজ্য সরকার প্রাথমিক পাঠক্রমে খেলাধুলা পাঠ্যসূচির বিভিন্ন দিককে গুরুত্ব দিয়ে পঞ্চায়েতস্তর থেকে রাজ্যস্তর পর্যন্ত নানা প্রতিযোগিতামূলক খেলাধুলার উপর জোর দিয়েছেন। সেদিক থেকে এই বিষয়ের অনুশীলন ও পারদর্শিতার মান বিদ্যালয়ের চার দেয়ালের মধ্যে আবদ্ধ রাখলেই চলবে না। সামগ্রিক জাতীয়স্তরের মানে যাতে শিক্ষার্থীরা পৌঁছোতে পারে সেদিকে দৃষ্টি রেখে শিক্ষক-শিক্ষিকাগণ তাঁদের অনুশীলনে আরো বেশি গুরুত্ব দেবেন এটা আশা করা যায়।

ডিসেম্বর, ২০১৭
আচার্য প্রফুল্লচন্দ্র ভবন
ডি কে - ৭/১, সেক্টর ২
বিধাননগর, কলকাতা ৭০০ ০৯১

মানিক ভট্টাচার্য
সভাপতি
পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

প্রাক্‌কথন

একটা কুঁড়িকে ফুল হয়ে গড়ে ওঠবার জন্য প্রয়োজন পরিচর্যা ও উপযুক্ত পরিবেশ। ঠিক তেমনই একটি শিশুর সর্বাঙ্গীণ বিকাশের জন্য তার শারীরিক, মানসিক, বৌদ্ধিক , সামাজিক , নান্দনিক ও ভাষার বিকাশ প্রয়োজন। বিদ্যালয়ে আসা প্রতিটি শিশুর সর্বাঙ্গীণ বিকাশে স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার ভূমিকা অনস্বীকার্য। বিবেকানন্দের ভাষায় বলি 'শিশু নিজে নিজেই শিখিয়া থাকে। নিজের নিয়মানুসারেই জ্ঞান তাহার মধ্যে প্রকাশিত হইয়া থাকে। মাটিটা একটু খুঁড়িয়া দিন যাহাতে অঙ্কুর সহজে বাহির হইতে পারে; চারিদিকে বেড়া দিতে পারেন, যেন কোনো জীবজন্তু চারাটি না খাইয়া ফেলে। এইটুকু দেখিতে পারেন, অতিরিক্ত হিমে বা বর্ষায় যেন উহা একেবারেই নষ্ট হইয়া না যায় — ব্যাস , আপনার কাজ এখানেই শেষ।'

এই দৃষ্টিভঙ্গিকে আদর্শ হিসেবে গ্রহণ করে বিশ্বের বিভিন্ন দেশের শারীরশিক্ষার কর্মসূচিকে খতিয়ে দেখে বাংলার বৈচিত্র্যপূর্ণ আঞ্চলিক লোকক্রীড়া, যোগাসন ও জীবনযাপনের দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপের সঙ্গে জিমনাস্টিকস, অ্যাথলিটিকসের ওপর সমগুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে। বর্তমানে সক্রিয়তাভিত্তিক পাঠদান পদ্ধতি চালু হয়েছে। এই মতাদর্শকে সামনে এগিয়ে নিয়ে যাবার জন্য তথ্যনিষ্ঠ, বর্ণময় চিত্রসমৃদ্ধ বিশ্বমানের স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা কার্ড তৈরি করা হয়েছে সামগ্রিক শিখন প্রক্রিয়াটিকে আকর্ষণীয় করে তোলার জন্য। স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার পাঠক্রমে কোনোরকম কঠোরতা অবলম্বন করা হয়নি। এটি একটি নমুনা সূচিমাত্র। শিক্ষক-শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের চাহিদা, সামর্থ্য ও আঞ্চলিক ক্রীড়াসংস্কৃতির উপর ভিত্তি করে নতুন নতুন উদ্ভাবনীশক্তি প্রয়োগ করে সহজবোধ্য করে প্রতিটি ছাত্রছাত্রীর কাছে উপস্থাপনার পন্থা অবলম্বন করলে সার্থক হবে আমাদের এই আয়োজন।

ডিসেম্বর, ২০১৭
নিবেদিতা ভবন, পঞ্চমতল
বিধাননগর, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

অভীক মজুমদার
চেয়ারম্যান
'বিশেষজ্ঞ কমিটি'
বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর

বিশেষজ্ঞ কমিটি পরিচালিত পাঠ্যপুস্তক প্রণয়ন পর্ষদ

অভীক মজুমদার (চেয়ারম্যান, বিশেষজ্ঞ কমিটি)
রথীন্দ্রনাথ দে (সদস্য সচিব, বিশেষজ্ঞ কমিটি)
রত্না চক্রবর্তী বাগচি (সচিব, পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক বিদ্যালয় সংসদ)

পরিকল্পনা পাণ্ডুলিপি নির্মাণ ও সম্পাদনা

দ্বীপেন বসু

আহ্বায়ক

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিভাগ,

বিদ্যালয় শিক্ষা বিষয়ক বিশেষজ্ঞ কমিটি

সহযোগিতায়

সুতেজ সাত্ত্বিক, সৌমিত্র কর্মকার, সুমাল্য রায়, রতন পাল,
সনৎ ভট্টাচার্য, দিব্যসুন্দর দাস

প্রচ্ছদ ও অলংকরণ

শঙ্কর বসাক

গ্রন্থরূপ নির্মাণ

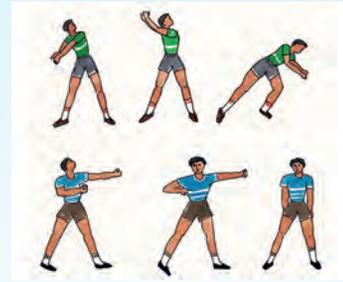
বিপ্লব মণ্ডল
শুভঙ্কর ভুঁইয়া

বিষয়সূচি

বিষয়সূচি

মূল্যবোধের শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ১

আমার প্রতিজ্ঞা

বিহান বরণ করে চোখ মেলে বলি,

শত দোলাচলে যেন ভালো হয়ে চলি।

যেসব আদেশ দেন পিতা-মাতা জনে,

সব যেন মেনে চলি কচি সাদা মনে।

লেখাপড়া খেলাধুলা, সময়ের সাথে

নিজেকে মানিয়ে নেব, যাব না সংঘাতে।

মিছে কথা বলব না হাসিখুশি মুখে,

কখনও হব না সুখী গরিবের দুঃখে।

সুখী হব অসহায়ে উপকার করে,

জানাব সম্মান সব জাতি ধর্ম পরে।

লোভ লালসার বশে কাউকে না ফাঁকি,

নিজেকে সামলে যেন সৎ হয়ে থাকি।

পরিবেশ-বন্ধু হব দূষণ শোধনে,

বিহান বরণ করে বলি মনে মনে।

প্রকৃতি পাঠ

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ২

আকাশপারে পুবের কোণে
কখন যেন অন্য মনে
ফাঁক ধরে ওই মেঘে,
মুখের চাদর সরিয়ে ফেলে
বন্ধ চোখের পাতা মেলে
আকাশ ওঠে জেগে।
ছিঁড়ে-যাওয়া মেঘের থেকে
পুকুরে রোদ পড়ে বেঁকে
লাগায় ঝিলিমিলি.........

বিদ্যালয়ের ছাত্রছাত্রীদের পাড়ার কোনো বড়ো মাঠ বা নদী/পুকুরঘাটে নিয়ে যেতে হবে এবং পাড়ার মধ্যে দিয়ে যাবার সময় তারা যেমন অভিভাবকদের সঙ্গে আলাদা আলোচনা করবে, তেমনি নতুন নতুন দেখা বিষয়গুলো সম্পর্কে পরিচিত হবে। আর অভিভাবকেরাও তাদের সঙ্গে থাকবেন, তাদের সাহায্য করবেন।

শনাক্তকরণ : আমাদের চারপাশে অনেক পরিচিত ও অপরিচিত বস্তু আছে। এই বস্তুগুলোকে আমরা দেখেছি, কিন্তু এটা কী, সে সম্বন্ধে সঠিকভাবে শিক্ষার্থীদের মধ্যে ধারণা গঠন হয়নি। এটাও যে আমাদের জ্ঞানভাণ্ডার গঠনের অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ, এটারও যে একটা নাম আছে, এটারও একটা পরিচয় আছে, এটার ব্যবহার আছে—সে সম্বন্ধে জানতে শেখা ও ছাত্র/ছাত্রীদের নান্দনিক ও সৃষ্টিশীল দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখবার চোখ তৈরি করা।

প্রকৃতি পাঠ

দ্বিতীয় শ্রেণি **কার্ড - ৩**

আমি দেখি: আকাশ,বাতাস, জল, মাটি, গাছপালা ইত্যাদি থেকে শিক্ষার্থীরা শিক্ষালাভ করবে এবং তাদের চারপাশের পরিবেশ দেখবে, জানবে ও শিখবে। শিক্ষার্থীদেরকে তার স্কুলের কাছেই একটি মনোরম প্রাকৃতিক পরিবেশে খাতা, পেন, রং-পেনসিল দিয়ে বসিয়ে শিক্ষক/শিক্ষিকা তাদেরকে প্রয়োজনীয় সহায়তা করবেন। তাদেরকে তাদের নিজের মতো করে ভাববার-দেখবার-জানবার অগাধ সুযোগ দিতে হবে। তারা মেঘের মধ্যে কী কী দেখতে পাচ্ছে তা তারা কল্পনা করবে, লিখবে ও একে অপরের সঙ্গে আলোচনা করবে এবং ছবি আঁকবে। শিক্ষক/শিক্ষিকা এক-একটি সূত্র তুলে ধরবেন, তার ভিত্তিতে তারা তাদের নিজেদের চোখ দিয়ে প্রকৃতিকে দেখবে এবং ছবি আঁকবে নিজের মনের রঙে। বিদ্যালয় থেকে যেমন শিখবে, তেমনি বাড়িতে রাতের আকাশে কী কী দেখতে পেল শিক্ষার্থীরা তা খাতায় লিখে রাখবে। শিক্ষার্থীরা একে অপরের সঙ্গে মতামত বিনিময় করে নিম্নলিখিত বিষয়ে ছবি আঁকবে।

১) দেখি কত রং আকাশের গায়।
২) মেঘ রোদ মিলেমিশে এক হয়ে যায়।
৩) দেখি গাছে গাছে ফুলেদের মেলা।
৪) ফুলে ফুলে সারাদিন প্রজাপতির খেলা।
৫) দেখি হাসিমুখের জ্যোৎস্নার রাত।
৬) ঝিঁঝিপোকা সুর করে পড়ে ধারাপাত।
৭) আকাশ মিশেছে যেথা ধরণির পানে।
৮) ঝরনা কত কী বলে পাহাড়ের কানে।
৯) মুখের চাদর সরিয়ে ফেলে বন্ধ চোখের পাতা মেলে আকাশ ওঠে জেগে।
১০) ছিঁড়ে যাওয়া মেঘের থেকে পুকুরে রোদ পড়ে বেঁকে।
১১) বাদলবেলার কথা।

দেশাত্মবোধ

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৪

জাতীয় প্রতীক

সম্রাট অশোকের সারনাথ সিংহস্তম্ভশীর্ষ থেকে রাষ্ট্রীয় প্রতীক গ্রহণ করা হয়েছে। প্রকৃত অবস্থায় পিঠে পিঠ লাগানো চারটি সিংহ ছিল একটি শিলাস্তম্ভের উপর। তার নীচে ছিল একটি হাতি, একটি পদ্মের উপর চক্র দিয়ে পৃথক করা। বেলেপাথরের একটি ব্লকের উপর খোদাই করে এগুলো তৈরি করা হয়। স্তম্ভশীর্ষের প্রতীক হলো ধর্মচক্র বা ন্যায়নীতি চক্র।

১৯৫০ সালের ২৬ জানুয়ারি ভারত সরকার এই রাষ্ট্রীয় প্রতীকটি গ্রহণ করে। এখানে মাত্র তিনটি সিংহ দেখা যায়, চতুর্থটি পিছনে ঢাকা পড়েছে। শিলামূর্তির গায়ে খোদিত অংশের মাঝখানে চক্রটি রয়েছে; তার ডান দিকে একটি ষাঁড় ও বাম দিকে একটি ঘোড়া, একেবারে ডানে ও বামে অন্য চক্রগুলোর আভাস। ঘণ্টাকৃতি পদ্মটি বাদ দেওয়া হয়েছে। মাণ্ডুক উপনিষদ থেকে 'সত্যমেব জয়তে' কথাটি দেবনাগরী হরফে নীচে লেখা রয়েছে, এর অর্থ একমাত্র সত্যই বিজয়লাভ করে।

তাৎপর্য

সিংহ শৌর্য ও তেজস্বিতার প্রতীক, ষাঁড় কঠোর শ্রম ও ধৈর্যের প্রতীক, ঘোড়া গতিশীলতার প্রতীক, হাতি নম্রতার প্রতীক, চক্র ভারতের নাগরিকগণের এগিয়ে চলার মহান নীতিতে দৃঢ়বদ্ধ থাকার প্রতীক ।

জাতীয় গীত

বঙ্কিমচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় রচিত 'বন্দেমাতরম্' স্বাধীনতা সংগ্রামে জনগণের অনুপ্রেরণার উৎস ছিল। নীচে গানটির প্রথম স্তবক তুলে দেওয়া হলো—

বন্দেমাতরম্।
সুজলাং সুফলাং মলয়জ শীতলাম্
শস্যশ্যামলাং মাতরম্।
শুভ্র-জ্যোৎস্না-পুলকিত-যামিনীম্
ফুল্লকুসুমিত-দ্রুমদল-শোভিনীম্।
সুহাসিনীং সুমধুর-ভাষিণীম্
সুখদাং বরদাং মাতরম্।

পড়তে পড়তে খেলা

দ্বিতীয় শ্রেণি　কার্ড - ৫

কুমোর পাড়ার গোরুর গাড়ির

ভঙ্গি—

কুমোর পাড়ার গোরুর গাড়ি

বৃত্তে সকলে দাঁড়িয়ে ডান দিকে লাইনে ঘুরে মাথা নীচু করে দু-হাত দু-দিকে ঘুরিয়ে এগিয়ে চলতে হবে।

বোঝাই করা কলশি হাঁড়ি

এবার উলটোদিকে ঘুরে দু-হাত মাথার উপর রেখে চলা, থপাস-থপাস করে।

গাড়ি চালায় বংশীবদন; সঙ্গে যে যায় ভাগনে মদন

আবার উলটোদিকে ঘুরে ২জন করে পাশাপাশি হাত ধরে লাইনে এগিয়ে চলতে হবে।

হাট বসেছে শুক্রবারে

কেন্দ্রের দিকে ফিরে ১নং পায়ের তালে বাঁ পায়ের সঙ্গে বাঁ হাতের তর্জনী এবং ডান পায়ের সঙ্গে ডান হাতের তর্জনী দিয়ে দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

বকশিগঞ্জে পদ্মা পারে

ডান দিকে লাইনে ঘুরে ডান হাত দিয়ে দূরে দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

জিনিসপত্র জুটিয়ে এনে

মাথার উপর হাত তুলে সকলে কেন্দ্রের দিকে এগোবে।

গ্রামের মানুষ বেচে কেনে

উবু হয়ে সকলে বাঁ পায়ের পাতার উপর দিয়ে বাম-ডান করতে হবে।

উচ্ছে বেগুন পটোল মুলো

এইভাবে একবার ডান দিকে বসে এগোনো, একবার বাঁ দিকে এগোনো।

বেতের বোনা ধামা কুলো

কেন্দ্রের দিকে দাঁড়িয়ে দু-হাত গোল করে দেখিয়ে একবার কুলো ঝাড়ার ভঙ্গি, একবার সামনে দু-হাত মেলে উপরে-নীচে করতে হবে।

সরষে ছোলা ময়দা আটা

কেন্দ্রের দিকে তিন পা এগিয়ে বাঁ পা দিয়ে শুরু, দু-হাত দিয়ে একবার বাঁদিকে একবার ডান দিকে দেখাতে দেখাতে যেতে হবে। বাম-ডান করতে হবে।

পড়তে পড়তে খেলা

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৬

শীতের র‍্যাপার নকশাকাটা

দু-হাত দিয়ে গায়ে চাদর জড়ানোর মতো করতে করতে কেন্দ্র থেকে জায়গায় ফিরে আসতে হবে।

ঝাঁঝরি কড়া বেড়ি হাতা

লাইনে ডান দিক ঘুরে এগোতে এগোতে দু-হাত দিয়ে একবার ভিতর দিকে একবার বাইরের দিকে কিছু ধরে দেখানোর ভঙ্গি করতে করতে এগোতে হবে।

শহর থেকে সস্তা ছাতা

উলটো দিকে ঘুরে ডান হাত মাথার উপর ছাতা ধরার ভঙ্গি, বাঁ হাত দোলাতে দোলাতে লাইনে এগিয়ে চলতে হবে।

কলশি ভরা এখো গুড়ে

কেন্দ্রের দিকে মুখ করে উবু হয়ে বসে দু-হাত উপরে তুলে দেখাতে হবে।

মাছি যত বেড়ায় উড়ে

দাঁড়িয়ে ডান দিকে লাইনে ঘুরে দু-হাত দু-পাশে মেলে টো-এর উপর ভর দিয়ে ওড়ার ভঙ্গি করে এগোতে হবে।

খড়ের আঁটি নৌকা বেয়ে

কেন্দ্রের দিকে ঘুরে কেন্দ্রের দিকে এগোনো, দু-হাত মাথার উপর বোঝা ধরার ভঙ্গি করে তিন পা যেতে হবে।

আনল ঘাটে চাষির মেয়ে

কোমরে হাত রেখে বাইরের দিকে ঘুরে জায়গায় ফিরে আসতে হবে।

অন্ধ কানাই পথের ধারে গান শুনিয়ে ভিক্ষে করে

কেন্দ্রের দিকে মুখ করে উবু হয়ে বসে একহাতে একতারা বাজানোর ভঙ্গি করতে হবে।

পাড়ার ছেলে স্নানের ঘাটে

হাত ধরে সকলে কেন্দ্রের দিকে এগোতে হবে এবং ঘুরে জায়গায় ফিরতে হবে।

জল ছিটিয়ে সাঁতার কাঁটে

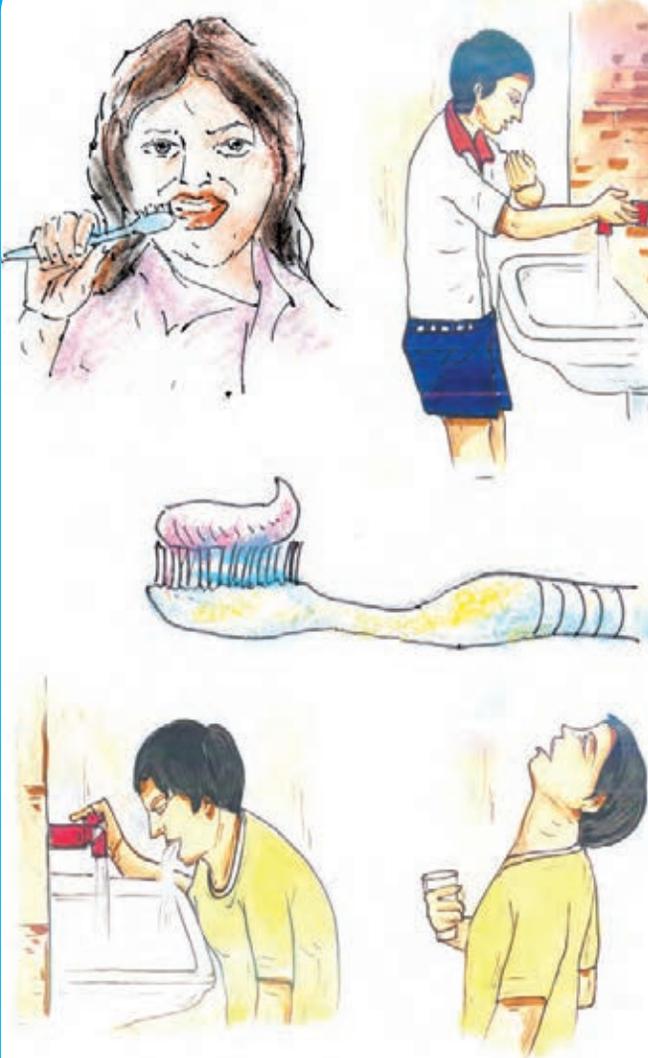
ডান দিকে ঘুরে দু-হাত পাশে মেলে সাঁতার কাটার ভঙ্গি করে সামনে এগোতে হবে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৭

দাঁতের যত্ন

হজমের কথা ভেবে
পেট বলে দাঁতকে
পিষে দিস ভালো করে
শরীরে তা ধরতে।
দাঁত বলে জানি ভাই
মোর কাজে ফাঁকি নাই
খাবারটা দিয়ে তোকে
ঘষে মেজে থাকি তাই।

১) দাঁতের ক্ষয়রোগ প্রতিরোধের জন্য নিয়মিতভাবে দাঁত পরিষ্কার করতে হবে ও মুখগহ্বর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

২) সকালে ঘুম থেকে উঠে ও রাতে শোয়ার আগে প্রতিদিন মাজন বা পেস্ট / দাঁতন দিয়ে দাঁত মাজতে হবে ।

৩) কিছু খাবার পরে জল কুলকুচি করে দাঁত ও মুখ পরিষ্কার করতে হবে।

৪) দাঁতের ফাঁকে লুকিয়ে থাকা খাদ্যকলা রাতে শোবার আগে পরিষ্কার করতে হবে।

৫) অ্যান্টিবায়োটিক গারগেল না করলেও, উষ্ণ গরম জলে লবণ দিয়ে মাঝে মাঝে গারগেল করতে পারলে গলায় সংক্রমণ হয় না।

৬) দাঁত মাজার জন্য ছাই বা তামাক ব্যবহার করা উচিত নয় ।

৭) যে-কোনো খাবার খাওয়ার পরে জল দিয়ে মুখ ধোয়ার অভ্যাস করতে হবে।

৮) কোনো কিছু খাবার খাওয়ার কিছু সময় পরে পরিমাণমতো জল খেতে হবে।

৯) দাঁত ভালো রাখার জন্য ভিটামিন এ, বি, সি, ডি, ই—যুক্ত খাদ্য ও ক্যালশিয়াম আছে এমন খাবার খেতে হবে।

১০) দাঁত ভালো রাখার জন্য দুধ ও ডিম খাওয়াও ভালো।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৮

চোখের যত্ন

চোখ দুটি আছে বলে
দেখতে আমরা পাই
চোখ-ওঠা রোগ হলে
চোখ ঘষতে নাই।
ঠান্ডা জলে নুন মিশিয়ে
চোখ ধুতে হয়
বারে বারে করলে এমন
থাকবে না আর ভয়।
ভিটামিন 'এ' সমৃদ্ধ আহার্য খেলে
রাতকানা রোগ দূর হয়।

১) প্রতিদিন সকালে ও রাতে নলকূপ/ট্যাপের পরিষ্কার নিরাপদ জলে, চোখ পরিষ্কার করতে হবে। (পুকুর/নদী/খাল-বিলের জলে নয়)

২) দিনে অন্তত চার থেকে পাঁচবার পরিষ্কার নিরাপদ জলের ঝাপটা দিয়ে চোখ পরিষ্কার করতে হবে।

৩) চোখ মোছার জন্য নরম তোয়ালে / রুমাল ব্যবহার করতে হবে।

৪) রাতে বই পড়ার সময় পিছন থেকে যাতে যথেষ্ট আলো আসে সেদিকে খেয়াল রাখা উচিত।

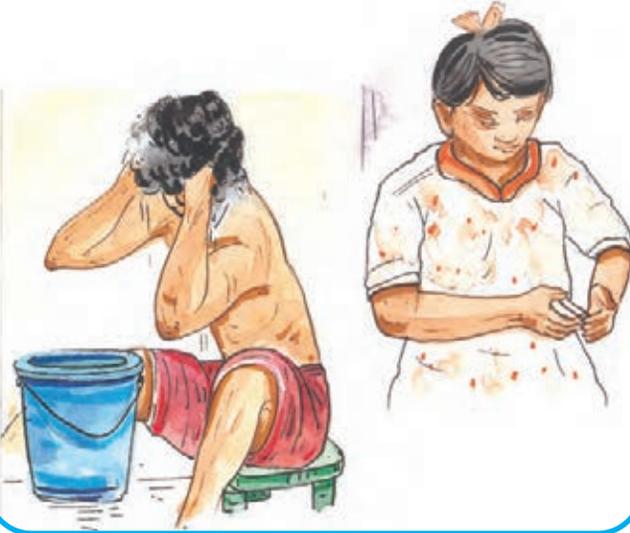
৫) যেখানে বৈদ্যুতিক আলো নেই সেখানে যাতে পড়ার উপযোগী আলো থাকে সেদিকে নজর দিতে হবে।

৬) চোখ হতে অন্তত এক ফুট দূরে বই রেখে পড়াশোনা করতে হবে।

৭) টিভির পর্দা হতে অন্তত তিন মিটার দূরে বসে ছবি দেখতে হবে।

৮) কোনো শিশুর চোখে আঘাত লাগলে বা চোখ লাল হলে সঙ্গে সঙ্গে চক্ষু বিশেষজ্ঞের অথবা নিকটবর্তী ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৯

নখ ও চুলের যত্ন

পশুদের নখ বাড়ে শিকারের তরে
মানুষের বাড়লে নখ রোগ-অসুখে পড়ে।
হাত নেই বলে পশু খায় মুখ দিয়ে
মানুষ খায় তার নিজ হাত দিয়ে।
নখের তলায় জমা নোংরা ময়লা যত
হাত দিয়ে পেটে যায় করে তোলে ক্ষত।
নখ যদি বাড়ে তবে সময়েই কাটি
পশু আর মানুষের তফাতটা রাখি।

১) মাথার চুল শ্যাম্পু বা সাবান দিয়ে সপ্তাহে অন্তত একদিন পরিষ্কার করতে হবে।

২) ভালো চিরুনি দিয়ে মাথার চুল রোজ অন্তত ৩/৪ বার আঁচড়াতে হবে।

৩) পুকুর বা ডোবার জলে স্নান না করাই ভালো।

৪) স্নানের শেষে শুকনো তোয়ালে / গামছা দিয়ে চুলের জল শুকিয়ে নিতে হবে।

৫) ভিটামিন বি-যুক্ত খাবার খেলে চুলের পুষ্টি হয়।

৬) বেশি বড়ো চুল না রাখাই ভালো।

৭) চুলে রং করা চুলের স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক।

৮) মাথার চুলে উকুন ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

৯) নখ কাটার যন্ত্র দিয়ে নিয়মিত নখ কাটতে হবে।

১০) নখের ভিতরে কোনো অবস্থায় কোনো ধরনের ময়লা কিংবা মাটি জমতে দেওয়া যাবে না। ২/৩ মাস ব্যবধানে চুল কাটা উচিত। নখের ময়লাতে কৃমির ডিম থাকতে পারে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

দ্বিতীয় শ্রেণি কার্ড - ১০

হাঁচি-কাশি

হাঁচব, কাশব
কাপড়ে মুখ ঢাকব।
অন্যকে রোগ দেবো না
অন্যের রোগ নেব না।
স্বাস্থ্যবিধান দিচ্ছে ডাক।
রোগজীবাণু নিপাত যাক।

১) হাঁচি-কাশির সময় মুখ থেকে জলীয় বাষ্প বা থুতু বার হয়। তার মাধ্যমে রোগের জীবাণু পাশে বসা মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে যায়।
২) থুতু অতি নোংরা জিনিস, রোগজীবাণু ভরা, যেথায়-সেথায় ফেলা মানে সবার ক্ষতি করা।
৩) হাঁচি-কাশির সময় মুখে রুমাল দিতে হবে।
৪) আর রুমাল কাছে না থাকলে দু-হাতে মুখ ঢেকে কাশতে বা হাঁচতে হবে। তারপর সাবান অথবা জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে।

কানের যত্ন

১) কানে যাতে ময়লা বা খোল না জমতে পারে তার জন্য নিয়মিত কান পরিষ্কার করতে হবে।
২) যানবাহনের বিকট শব্দ বা কলকারখানার তীব্র শব্দ পরিহার করতে হবে।
৩) প্রতিদিন স্নানের সময় কান পরিষ্কার করতে হবে।
৪) কোনো সময় কানে কোনোরূপ আঘাত যাতে না লাগে সেবিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে।
৫) কানের কোনোরকম রোগের লক্ষণ (কোনো ব্যথা/পুঁজ/কম শোনা) দেখা দিলে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

হাত ও পায়ের যত্ন

সন্ধ্যা-সকাল বর্ষা-বাদল
তাতে কী যায় আসে,
পায়খানাটি আছে মোদের
বসতবাড়ির পাশে।
সাবান দিয়ে হাতটি ধোব
রোগ-ব্যাধিকে আটকে দেবো।
বাড়ির মোরা সকলজনে
করছি একাজ নিয়ম মেনে।

১) বাড়ির বাইরে থেকে এলে অবশ্যই হাত-পা সাবান দিয়ে ধুয়ে ঘরে ঢোকার অভ্যাস স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো।

২) স্কুল, খেলার মাঠ, পায়খানা, বাগান থেকে যখন হাত ও পা ময়লা হবে তখনই হাত ও পা পরিষ্কার জলে ধুতে হবে।

৩) প্রতিদিন স্নান করবার সময় হাত, কনুই, বগল, পায়ের পাতা, গোড়ালি, পায়ের তলা পরিষ্কার করতে হবে।

৪) পায়ের পাতা বা গোড়ালির ফাটা বন্ধ করবার জন্য ভেসলিন জাতীয় কোনো ক্রিম ব্যবহার করতে হবে।

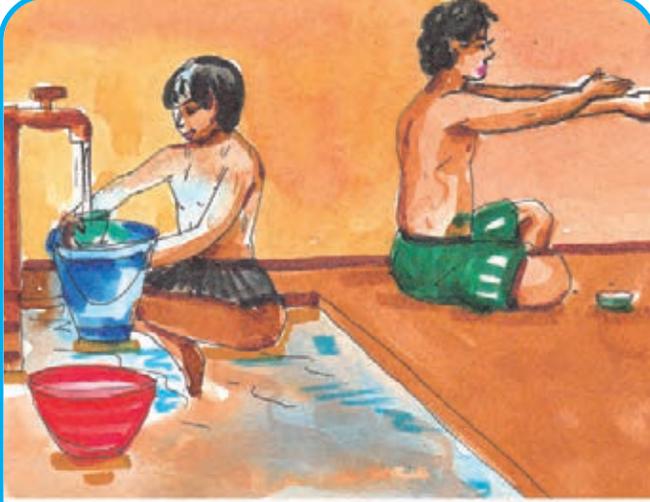
৫) অবশ্যই সর্বদা জুতো ব্যবহার করতে হবে।

৬) খাবার আগে, শৌচের পরে ও হাত ময়লা হলে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

৭) শৌচের পরে সাবান দিয়ে হাত না ধুলে হাতে দুর্গন্ধ থাকবে।

৮) নোংরা হাতে খেলে বা নোংরা হাত মুখে দিলে পেটের নানা অসুখ হয় — যেমন ডায়ারিয়া।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

দ্বিতীয় শ্রেণি কার্ড - ১২

ত্বকের যত্ন

খোস-পাঁচড়া-চুলকানি
ছোঁয়াচে রোগ সবাই জানি।
যদি কেউ পেয়ে থাকো
নিজের ক্ষত ঢেকে রাখো।
মশামাছি ডেকো না
কাদা-জল ঘেঁটো না।

১) অল্প উষ্ণ জলে স্নান করতে হবে। ঠান্ডা জলে স্নান করা উচিত নয়।

২) তেল বা ময়লা জাতীয় পদার্থ থেকে দেহকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করবার জন্য অল্প উষ্ণ জল ও সাবান ব্যবহার করতে হবে।

৩) স্নানের শেষে পরিষ্কার গামছা/তোয়ালে দিয়ে শরীর মুছে প্রাকৃতিক পরিবেশ অনুযায়ী পোশাক ব্যবহার করতে হবে।

৪) ত্বকের স্বাভাবিক স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।

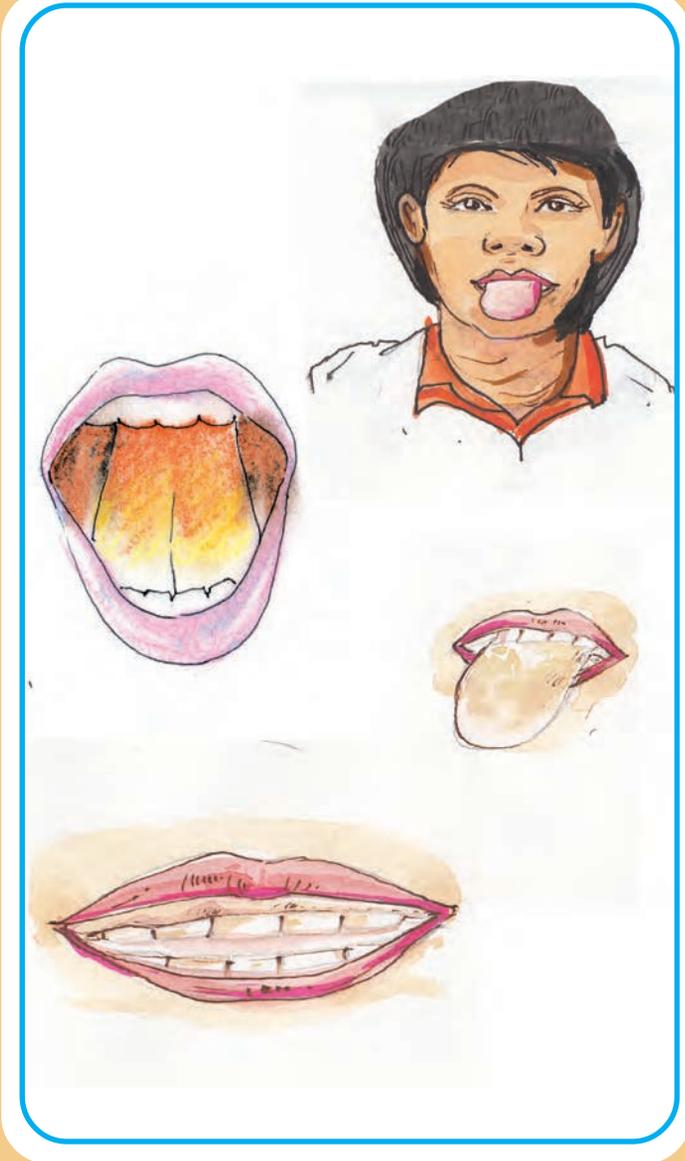
৫) অন্যের ব্যবহৃত পোশাক, তোয়ালে ব্যবহার করা যাবে না।

৬) ঝরনার জলের মাধ্যমে পূর্ণস্নান করা স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো।

৭) সূর্যস্নান, বায়ুস্নান ও সমুদ্রস্নান স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো।

৮) ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার উপর অবশ্যই বিশেষ গুরুত্ব দিতে হবে।

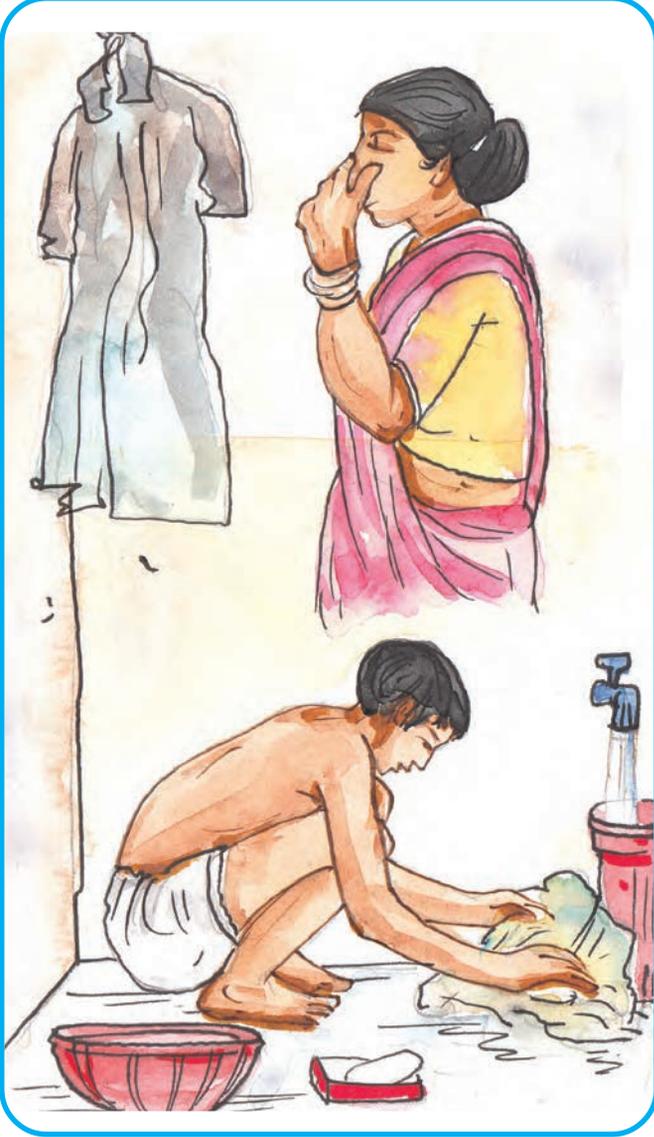
৯) দূষিত জল, পোকামাকড় থেকে ও খাদ্যে বিষক্রিয়ার ফলে নানারকম চর্মরোগ দেখা দেয়।

১০) চর্মের কোনোরকম অসুস্থতায় চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের অথবা নিকটবর্তী ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

জিহ্বার যত্ন

তিনটি রঙের খাবার খাব
রং মেশানো নয়,
বসুমাতার রং মেশানো
চিনতে ভুল না হয়।
সবজি থেকে সবুজ পাব
দুধের থেকে সাদা,
পেঁপে থেকে হলুদ পাব
চারপাশেতেই গাদা।

জিভের ওপর ময়লার প্রলেপ পড়ে ও পেটের অসুখে মুখে দই-এর মতো ঘা হয়। দাঁতের মারিতে পুঁজ, কোষ্ঠবদ্ধতা ও পিত্তের রোগে জিভ ময়লা হয়। জ্বর হলেও জিভে ময়লা পড়ে। পুরু শুকনো ময়লার প্রলেপ জিভে দেখা দেয়। মূত্রের রোগে জিভে 'থ্রাশ' হলে দুধের মতো সাদা দাগ হয়। জিভ কামড়ে ফেললে ঘা হয়। প্রকৃতিজাত সবুজ, গেরুয়া, হলুদ, সাদা, লাল ইত্যাদি যে যে ফল যে ঋতুতে হয় সেই ফল খেতে হবে। কিন্তু কোনো অবস্থায় কৃত্রিম রং মেশানো খাবার শিক্ষার্থীরা যাতে না খায় সে বিষয়ে শিক্ষক/শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের সচেতন করবেন।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

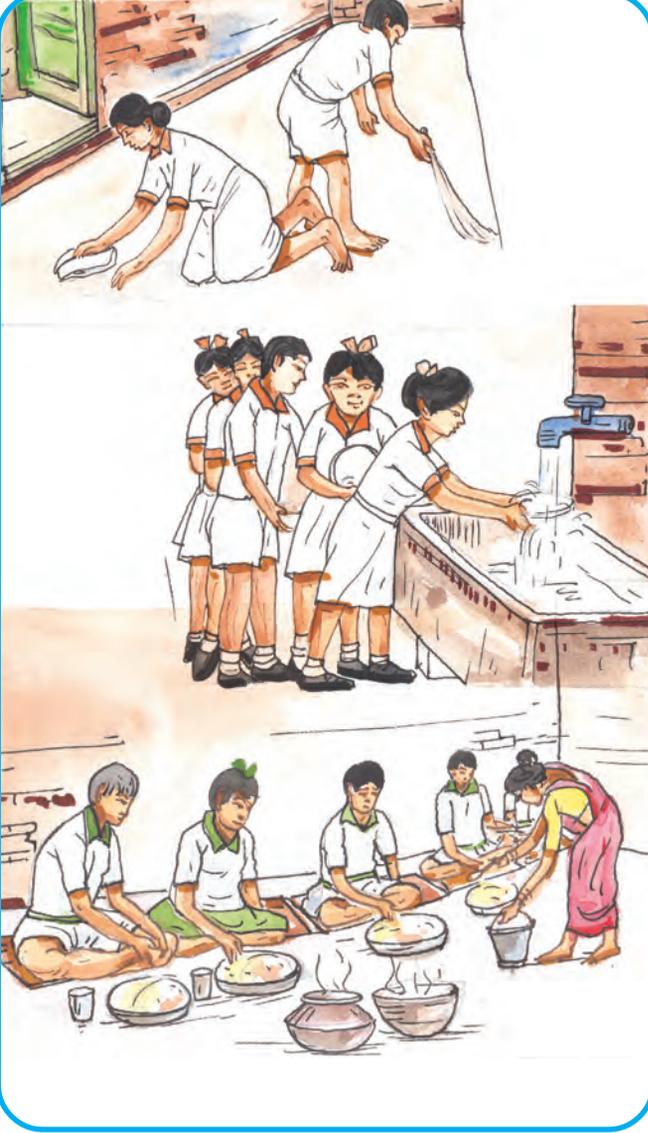
দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ১৪

জামা

জামা আমার দুটি— তবে
দুঃখ তাতে নাই,
রাখব পরিপাটি তাকে
ইচ্ছা মনের তাই।
ময়লা-ধুলো লাগবে না
রোগ-ব্যাধিটা আসবে না,
থাকব সুখে সবাই মিলে
পাড়ার যত ছেলেপিলে।

১) নোংরা জামাকাপড় থেকে রোগ ছড়ায়।
২) নোংরা জামাকাপড় দুর্গন্ধ হয়।
৩) নোংরা জামাকাপড় সবাই অপছন্দ করে।
৪) নোংরা জামাকাপড় মনের ওপর প্রভাব ফেলে।
৫) নোংরা জায়গায় বসবে না।
৬) নোংরা জিনিস ঘাঁটবে না।
৭) নোংরা হলে সাবান ডিটারজেন্ট দিয়ে জামাকাপড় কাচবে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

দ্বিতীয় শ্রেণি

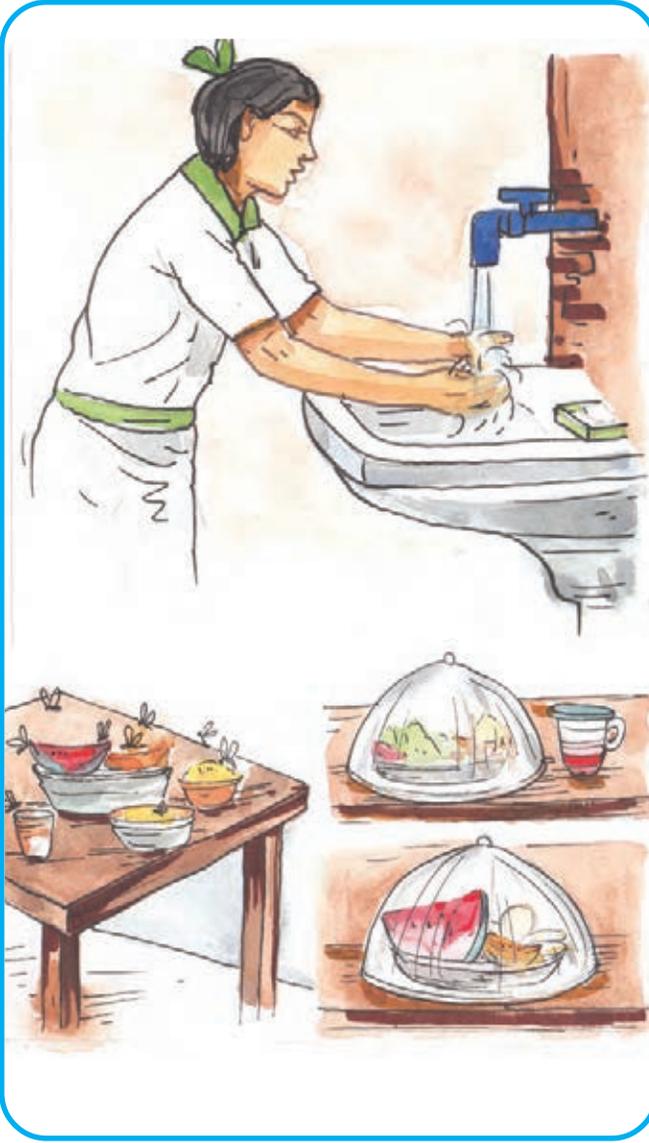
কার্ড - ১৫

মিড-ডে মিল

খাবার থালা আগে ধোব
তারপরেতে হাত
সারিবদ্ধ বসব মোরা
পড়বে পাতে ভাত।
নোংরা মেঝেয় বসব না
খেয়ে নোংরা রাখব না
ইস্কুল মোদের ঘরের সমান
সাফাই করেই রাখব মান।

১) খাওয়ার জায়গাটিকে ঝাঁট দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।
২) নিজেদের থালা বাটি কলের জলে ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে।
৩) খাবার আগে হাত ভালো করে কলের জলে সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।
৪) গরমগরম খাবার খেতে হবে।
৫) গাছের নীচে খাবার খাওয়া বিপজ্জনক, কারণ খাবারে পাখির মল পড়ে খাদ্যে বিষক্রিয়া হতে পারে।
৬) মিড-ডে মিল রান্নার আগে ও পরিবেশনের আগে এই কাজে যুক্ত মহিলারা সাবান দিয়ে হাত ধুচ্ছেন এটা সুনিশ্চিত করতে হবে।
৭) রান্নার কাজে আগমার্কাযুক্ত তেল-মশলা ব্যবহার করতে হবে।
৮) খাদ্যের গুণগতমান ও খাদ্যসুরক্ষা সুনিশ্চিত করতে হবে।
৯) শাকসবজি কাটার আগে ভালো করে নিরাপদ জলে ধুয়ে নিতে হবে।
১০) বিদ্যালয়ের দায়িত্বপ্রাপ্ত একজন শিক্ষক ও রাঁধুনি খাওয়ার পর শিক্ষার্থীদের মধ্যে খাদ্য পরিবেশন করতে হবে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

দ্বিতীয় শ্রেণি

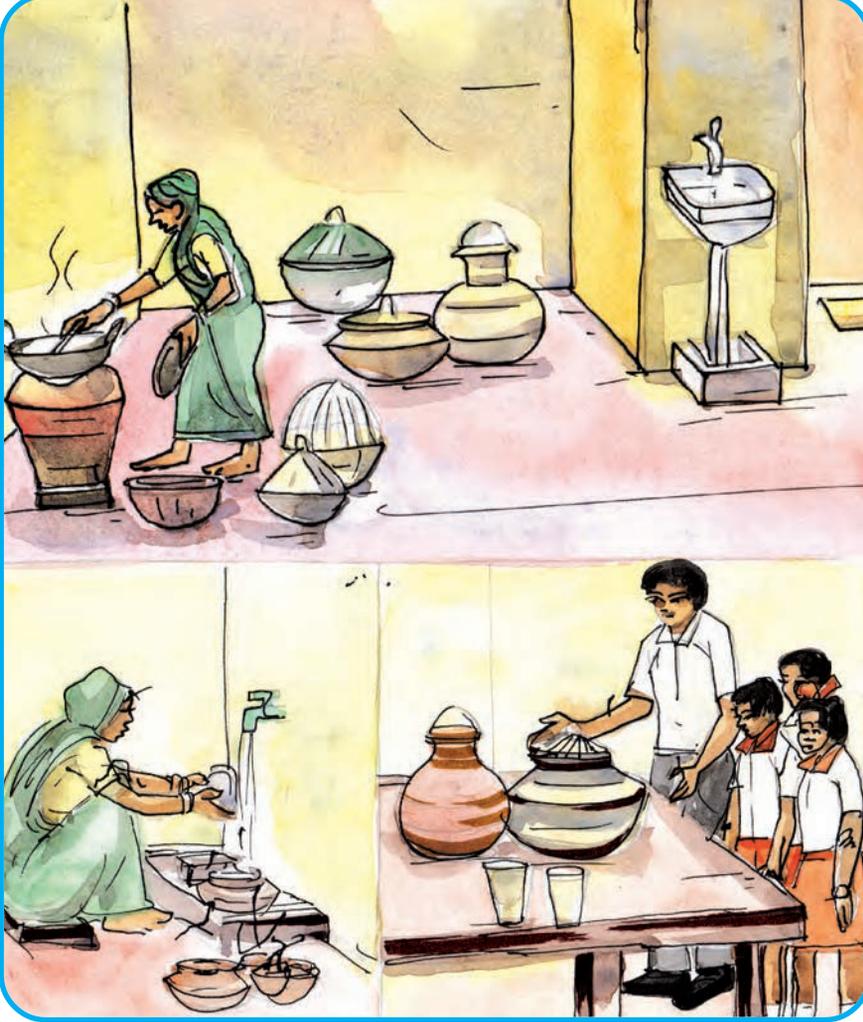
কার্ড - ১৬

আঢাকা খাবার খাব না

ডানা আমার ছোট্ট হলেও
বেড়াই উড়ে হেথা-সেথা,
নাকটি আমার ক্ষুদ্র হলেও
পাই যে গন্ধ নোংরা যথা।
পা-দুটি ছোট্ট হলেও
নোংরা লাগে তাতে
খাবার যখন খাও যে তুমি
বসি তোমার পাতে।
সুস্থ যদি থাকতে চাও
টাটকা খাবার খেয়ে নাও।
বাসি যদি খেয়েছ
পেটের রোগে পড়েছ।

১) আঢাকা খাবারে মশামাছি বসে বলে খাবার দূষিত হয়।
২) মশামাছি নোংরা জায়গা থেকে উড়ে এসে খাবারের উপর বসে। তাদের পা ও গায়ে লেগে থাকা ময়লা ও জীবাণু আঢাকা খাবারের মাধ্যমে মানবদেহে ছড়িয়ে পড়ে।
৩) খাবার খেতে একটু দেরি হলে তা ঢেকে রাখতে হবে।
৪) সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে খেতে হবে।
৫) গোটা ফল কাটার আগে ফল ধুয়ে নিতে হবে।
৬) কাটা ফল ঢেকে রাখতে হবে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ১৭

নিরাপদ জল

মুখ ধুতে জল লাগে
তৃষ্ণা মেটাতেও
রান্নায় জল লাগে
স্নানের বেলাতেও
ফল ধুতে জল লাগে
সবজিটা ধোয়াতেও
থালা ধুতে জল লাগে
শৌচের পরেতেও।
পাঁচ কাজে জল লাগে
জল ছাড়া গতি নাই
জলের গুণ বুঝে
ব্যবহার করা চাই।

১) জল ছাড়া যেমন বাঁচতে পারি না, আবার জল থেকেই শরীরে বেশি রোগ হয়।

২) পানীয় জল, রান্নার জল সবসময় নিরাপদ হওয়া চাই।

৩) পানীয় জল স্বচ্ছ নয়, নিরাপদ হওয়া চাই। তাতে কোনো জীবাণু বা রাসায়নিক যেন না থাকে যা শরীরের ক্ষতি করে।

৪) জলের কোনো গন্ধ থাকবে না।

৫) জলের মধ্যে কোনো বালিকণা বা তেল জাতীয় কোনো নোংরা থাকবে না।

৬) টিউবওয়েল এবং পাইপলাইনের জল সাধারণত নিরাপদ।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

দ্বিতীয় শ্রেণি   কার্ড - ১৮

সাধারণ সর্দি ও ইনফ্লুয়েঞ্জা

সংক্রমিত ব্যক্তির হাঁচি বা কাশির সঙ্গে ভাইরাসগুলি বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে আর এই সংক্রামিত জীবাণু বাতাস, জল, খাদ্য ও হাতের মাধ্যমে আমাদের দেহে প্রবেশ করবার ফলেই আমাদের সর্দি হয়। সর্দি হলে ঠান্ডা লাগানো বা জলে ভেজা উচিত নয়।

রোগ লক্ষণ :

(i) নাক দিয়ে জল পড়ে, (ii) কাশি, গলায় ব্যথা হয়, (iii) জ্বর ও মাথাধরা হতে পারে, (iv) কানে ব্যথা হতে পারে, (v) গাঁটে গাঁটে ব্যথা হতে পারে, (vi) কাশি ও নাক বন্ধও হয়ে যেতে পারে, (vii) শিশুদের পাতলা পায়খানাও হতে পারে।

প্রাথমিক প্রতিবিধান :

(i) সর্দি ও ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রায় সবসময় ওষুধ ছাড়াই সেরে যায়।

(ii) প্রচুর পরিমাণে জল খেতে হবে আর বিশ্রাম নিতে হবে। জল বেশি খেলে কফ বার করবার চলন্ত সিঁড়ি ভালোভাবে কাজ করতে পারবে।

(iii) গরম জলের বাষ্পের তাপ নিতে হবে আর এতে জলীয় বাষ্প শ্বাসনালিতে গিয়ে জলে পরিণত হয়ে কফকে পাতলা করে বার করে দিতে সাহায্য করবে।

(iv) শিশু ও বয়স্কদের ক্ষেত্রে নাক পরিষ্কার করবার ওষুধ চিকিৎসকের পরামর্শে ব্যবহার করতে হবে।

(v) নাক ঝাড়ার পরিবর্তে শুধু পরিষ্কার কাপড় দিয়ে নাক মুছে নিতে হবে। সর্দিতে কমলালেবুর রস বা পাতিলেবুর রসের সরবত খুবই উপকারী।

সর্দি ও ইনফ্লুয়েঞ্জা এড়ানোর পদ্ধতি :

(i) কোন ব্যক্তি হাঁচলে বা কাশলে তার কাছ থেকে কমপক্ষে ছয় মিটার দূরে সরে যেতে হবে এবং নাক ও মুখে রুমাল চাপা দিতে হবে। সর্দিতে আক্রান্ত ব্যক্তিকেও নাকে মুখে রুমাল চাপা দিয়ে হাঁচতে বা কাশতে হবে।

(ii) যদি অ্যালার্জির জন্য সর্দি বা কাশি হয় তাহলে যে সমস্ত জিনিসে অ্যালার্জি আছে তা এড়িয়ে চলতে হবে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

দ্বিতীয় শ্রেণি কার্ড - ১৯

(iii) নোংরা পরিবেশ ও সংক্রমণ হবার সম্ভাবনা আছে এমন পরিবেশ এড়িয়ে চলতে হবে।

(iv) আক্রান্ত রোগীকে এড়িয়ে চলতে হবে ও পৃথকভাবে রাখতে হবে। ঐ সময় রোগীর স্কুলে যাওয়া বন্ধ করতে হবে।

(v) ঋতু পরিবর্তনের সময় শিশু ও বৃদ্ধদের ক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

(vi) নিয়মিত ব্যায়াম, শরীরচর্চা, ঘুম ও স্বাস্থ্যকর শাকসবজি, ভিটামিনযুক্ত খাবার খেলে সর্দিকাশি এড়ানো সহজ হবে।

(vii) প্রতিদিন নিয়মিত পরিমাণমতো জল খেতে হবে।

(viii) রাস্তাঘাটের পানীয়, খাবার এড়িয়ে চলতে হবে।

পেটে ব্যথা

পেটে ব্যথার কারণ : পেটে ব্যথা নানা কারণে হয়ে থাকে।

(i) বদহজমের ফলে

(ii) খাওয়ার গণ্ডগোলে

(iii) কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য

আবার মারাত্মক পেটে ব্যথা কঠিন অসুখের ইঙ্গিত দেয়। নিম্নে কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া হল—

(iv) পিত্তাশয়/পিত্তনালীতে পাথর হলে

(v) লিভারের অসুখ হলে

(vi) অন্ত্রের অসুখ হলে

(vii) অ্যাপেনডিক্সে সংক্রমণ হলে

সুতরাং পেটের ব্যথা তীব্র ধরনের হলে সময় নষ্ট না করে হাসপাতালে বা চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যেতে হবে। পেটে ব্যথার কারণ জেনে বিধিমতো চিকিৎসা করতে হবে।

(viii) রোগীকে বিশ্রামে রাখতে হবে।

(ix) ব্যথা নিরাময়ে কোন ওষুধ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া খাওয়া উচিত নয়।

(x) নিজে নিজে কোন জোলাপ খাওয়া উচিত নয়।

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ২০

স্বাস্থ্য সচেতনতা

সুস্বাস্থ্য

শরীর ও মন ভালো যদি
রাখতে তুমি চাও
নিয়মতো ঘুমাও তবে
নিয়মমতো খাও।
পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকো সদা
করো সাধ্যমতো পরিশ্রম
তবেই তোমার শরীরখানি
রবে যে কর্মক্ষম।

মুক্ত হাওয়ায় খেলাধুলায়
কাটাও কিছুক্ষণ
সুখশান্তিতে ভরে রাখো
নিত্য তোমার মন।
এসব যদি করো তবে
সুস্থ তুমি রবে।
জীবনখানি কাটবে তোমার
সুস্থসবলভাবে।

স্বাস্থ্যবিধানের গান

রোগ নয় নয়, ব্যাধি নয় নয়, স্বাস্থ্য চাই শান্তি চাই
সব প্রাণে, সব মনে, শুরু হোক বাঁচার লড়াই।
তত্ত্ব নয়, গল্প নয়, চাই রোগের প্রতিকার
ধ্বংস হোক সব জীবাণু, স্তব্ধ হোক হাহাকার।
পুষ্টিকর খাদ্য চাই, বিশুদ্ধ পানীয় চাই
সব প্রাণে, সব মনে, শুরু হোক বাঁচার লড়াই।
দয়া নয় করুণা নয়, চাই না কোনো সান্ত্বনা
ঝঞ্ঝা ভয় করব জয়, চাই অনুপ্রেরণা।
রোগ মৃত্যুকে রুখতে চাই, স্বাস্থ্যবিধান মেনে ভাই
সব প্রাণে, সব মনে, শুরু হোক বাঁচার লড়াই।

ব্রতচারী

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ২১

প্রার্থনা

ভগবান হে! খোদাতালা হে!
জয় জয় হে! তব জয় জয় হে!
তুমি করো সবে সম স্নেহ দান হে,
জয় জয় হে! তব জয় জয় হে!
নহ বিভু তুমি কভু ভিন্ন হে;
জগৎ জুড়িয়া তার চিহ্ন হে;
দেহ প্রেম ভক্তি জ্ঞান হে;
মোহ হতে করো ত্রাণ হে;
করো ত্রাণ হে! করো ত্রাণ হে,
জয় জয় হে! তব জয় জয় হে।
সকলের সনে করো যুক্ত হে
করো হিংসা কলহ থেকে মুক্ত হে;
করো মুক্ত হে! করো মুক্ত হে;
জয় জয় হে! তব জয় জয় হে!

ভঙ্গি

ভগবান হে! খোদাতালা হে!

সাবধান অবস্থায় দু-পায়ের গোড়ালির উপর বসে হাঁটু দুটি ভূমিতে রেখে দু-হাত জোড় করে ‘ভগবান হে!’ গাইতে হবে। একইভাবে বসে সামনের দিকে দু-হাত নামাজ পড়ার ভঙ্গিতে করে ‘খোদাতালা হে’ গানের লাইনটা বলতে হবে।

জয় জয় হে! তব জয় জয় হে!

দাঁড়িয়ে দু-হাত দু-দিকে কনুই-এর কাছে ভেঙে বা দু-হাত উপরে তুলে ঢেউ খেলানোর মতো ঊর্ধ্বমুখে করতে হবে।

ব্রতচারী

দ্বিতীয় শ্রেণি কার্ড - ২২

তুমি করো সবে সম স্নেহ দান হে

দাঁড়ানো অবস্থায় দু-হাত লম্বাভাবে জোড়া করে ডান দিকের কোনাকুনি উপর দিকে তুলে এই লাইনটা গাইতে হবে।

জয় জয় হে ------।

একই জয় জয় হে-র ভঙ্গি হবে।

নহ বিভু তুমি কভু ভিন্ন হে;

দু-হাত বুকের কাছ থেকে বাম হাতের উপর ডান হাত দিয়ে দু-দিকে দু-হাত মেলতে হবে (বিছানা ঝাড়ার মতো ভঙ্গি করে)

জগৎ জুড়িয়া তার চিহ্ন হে;

দু-হাত উপর দিকে তুলে তিনটি আঙুল (বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ, তর্জনী ও মধ্যমা) জোড়া লাগিয়ে উপর থেকে নীচের দিকে দু-হাত দু-দিকে নামাতে হবে।

দেহ প্রেম ভক্তি জ্ঞান হে;

দু-হাত সামনে সোজাভাবে জোড়া করে উপর দিকে টানটান করে এই লাইনটা করতে হবে।

মোহ হতে করো ত্রাণ হে;

সামনে দু-হাত মুঠো করে ক্রসভাবে দু-দিকে দু-হাত মেলাতে হবে।

জয় জয় হে

একই জয় জয় হে-র ভঙ্গিমা হবে।

সকলের সনে করো যুক্ত হে

দু-হাত দু-দিকে মেলে পাশের জনের কাঁধে হাত রেখে এই লাইনটা করতে হবে।

করো হিংসা কলহ হতে মুক্ত হে

দ-হাত বুকের কাছে এনে মুষ্টিবদ্ধভাবে শিকল ভাঙার ভঙ্গিতে করতে হবে (দু-বার)

জয় জয় হে! তব জয় জয় হে

দু-হাত উপরে ঠেলে পূর্বের ভঙ্গি করতে হবে।

খেলতে খেলতে শেখা

দ্বিতীয় শ্রেণি কার্ড - ২৩

জল নিয়ে খেলা

জল নিয়ে শিক্ষার্থীদের খুশিমতো খেলতে দিতে হবে। শিক্ষার্থীদের, বিভিন্ন আকৃতির পাত্রে জল ঢালতে দিতে হবে। বিভিন্ন পাত্রের মধ্যে দাগ দিয়ে জলের পরিমাণ নির্দিষ্ট করে দিলে শিশুর পাত্রের নানান আকার থেকে পরিমাণবোধ তৈরি হয়। বেশি বা কমের ধারণা জন্মায়। সৃষ্টিশীল নান্দনিক দৃষ্টিভঙ্গিও গড়ে ওঠে।

দক্ষতা - শিশুর ক্রোধ ও চঞ্চলতা হ্রাস পায়। আকৃতি ও পরিমাণগত ধারণা গঠিত হয়। বেশি ও কম সম্পর্কে ধারণা ও স্বাস্থ্যশিক্ষা লাভ করা সম্ভব হয়। ভেজা ও শুকনোর তফাত বুঝতে পারে। যে সকল শিক্ষার্থীদের শারীরিক অসুবিধা আছে তাদের বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

ঘাস ছেড়া

শিক্ষার্থীদের বুড়ো আঙুল ও অন্যান্য এক-একটি আঙুলকে পর্যায়ক্রমে ব্যবহার করে বিভিন্নভাবে মাটি থেকে ঘাস তুলবার অনুশীলন করতে হবে।

কাগজ ছেঁড়া

শিক্ষার্থীদের হাতের বুড়ো আঙুল ও অন্য যে-কোনো দুটি আঙুলকে ব্যবহার করে কাগজ ছিঁড়বে এবং পরবর্তীতে তিনটি আঙুলের সাহায্যে কাগজ ছিঁড়ে ওই কাগজের টুকরোটিকে তিনটি আঙুলের সাহায্যে গোল বলের আকারে তৈরি করে বারাবার অনুশীলন করবে এবং পরবর্তীতে অনুরূপভাবে ওই কাগজের টুকরোটাকে বুড়ো আঙুল ও পর্যায়ক্রমে এক-একটি আঙুলকে ব্যবহার করে গোল বল তৈরি করবার অনুশীলন করতে দিতে হবে। একটা ছেঁড়া কাগজের টুকরোর সঙ্গে মিলিয়ে অন্য টুকরো ছেঁড়ার চেষ্টার ফলে একটার থেকে অন্যটার মধ্যে মাপের সাদৃশ্যের জ্ঞান গঠিত হয়।

আটা নিয়ে খেলা

নরম কাদার মতো আটা শিক্ষার্থীদের হাতের তালু ও আঙুলের সাহায্যে গোল করতে দিতে হবে। এছাড়াও নরম আটা চ্যাপটা করে রুটি, লুচি, নিমকি, বরফি, চৌকো গজা প্রভৃতি বিভিন্ন আকারের তৈরি করবার স্বাধীনতা দিতে হবে। এর ফলে শিক্ষার্থীদের জ্যামিতির বিভিন্ন বিষয় সম্বন্ধে জ্ঞান গঠিত হবে। পুরোনো আটা সারা হাতে মাখিয়ে মেঝেতে ইচ্ছামতো ছাপ দেবার অনুমতিও দিতে হবে। এর ফলে নান্দনিক সৃষ্টিশীল দক্ষতার বিকাশ হবে। বাড়িতে খাবার সময় আলুসিদ্ধ মাখবার কাজটা শিশুদের দেওয়া যেতে পারে। খাবার বিষয়ে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতাবোধ যেমন গড়ে উঠবে তেমনি আঙুলের ব্যায়ামও হবে এবং হাতের তালু নরমও হবে।

খেলতে খেলতে শেখা

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ২৪

হাত ও পায়ের ছাপ

পায়ে রং মাখিয়ে শিক্ষার্থীদের সোজা দাগের উপরে প্রথমে হাঁটতে হবে এবং মেঝে/মাটিতে যে পায়ের ছাপ পড়েছে যদি তার উপর দিয়ে চলতে বলা হয় তাহলে তারা উৎসাহিত হবে। এর ফলে তাদের হাঁটার সুষ্ঠু দেহভঙ্গি গড়ে উঠবে। এছাড়াও পরপর ইট পাতিয়ে পর্যায়ক্রমিক বা এক একটা ইট বাদ দিয়ে সোজা বা আঁকাবাকা পথেও হাঁটানো যেতে পারে। হাঁটাচলার ভারসাম্য বৃদ্ধির জন্য মাথায় হালকা কোনো জিনিস নিয়ে না ধরে হাঁটবার অনুশীলন করানো যেতে পারে।

বর্গাকার দিয়ে গঠন

ছোটো-বড়ো রঙিন চারকোণা/ত্রিকোণা, গোল কাঠের টুকরোগুলোকে নিয়ে শিক্ষার্থীদের নিজেদের ইচ্ছামতো খেলতে দিতে হবে। এগুলোকে বিভিন্ন আকৃতিতে সাজাতে দিতে হবে। এছাড়াও একই আকৃতির কাঠের টুকরো দিয়ে বিভিন্ন আকৃতির জিনিস তৈরি করতে দিতে হবে। একইভাবে চার থেকে ছয় ধাপ পর্যন্ত বর্গাকার সাজিয়ে উঁচু গম্বুজ, ত্রিভুজ, বর্গক্ষেত্র, সামান্তরিক প্রভৃতির আকার তৈরি করতে দিতে হবে। এর ফলে বড়ো-ছোটো আকৃতি, রং, ভারসাম্য প্রভৃতি সম্বন্ধে জ্ঞান গঠিত হবে।

পাথর দিয়ে সাজানো

শিক্ষক/শিক্ষিকা একটি ছবি এঁকে দেবেন। এরপর শিক্ষার্থীরা তাদের সংগৃহীত ছোটো রংবেরং-এর পাথরের টুকরো দিয়ে তার উপরে সাজাবে। আবার ধান, ডাল, সরষে, বিভিন্ন ফলের বীজ প্রভৃতির সাহায্যেও বিভিন্নভাবে মনের ভাব প্রকাশের সুযোগ শিক্ষার্থীদের দেবার ফলে তাদের সৃজনশীল ও নান্দনিক দক্ষতা প্রকাশিত হবে। এছাড়াও ফুল ও ফুলের পাপড়ি, লতাপাতা দিয়ে বিভিন্ন ধরনের হাতের কাজ করা যেতে পারে।

বল নিয়ে খেলা

শিক্ষার্থীদের বল নিয়ে ছুড়তে, ধরতে, মারতে প্রভৃতি বিভিন্নভাবে খেলবার সুযোগ দিতে হবে। বল কিক করা, থ্রো করা, গ্রিপ করা, ড্রিবল করা, হেড দেওয়া, ক্যাচ ধরা প্রভৃতি ভঙ্গিতে খেলতে দিতে হবে তাদের ইচ্ছামতো। এর ফলে শিক্ষার্থীদের চোখ ও হাতের সমন্বয় যেমন গড়ে উঠবে তেমনি ইংরাজি ভাষার শব্দভাণ্ডারও বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হবে। শিক্ষার্থীদের বৃত্তাকারে দাঁড় করাতে হবে। প্রথম একজন শিক্ষার্থীর হাতে বল থাকবে, যে তার নিজের নাম বলে পাশের শিক্ষার্থীকে বলটি দেবে। এরপর ওই শিক্ষার্থী বলটি নিয়ে তার পরের শিক্ষার্থীকে দেবে এবং নিজের নামটি বলবে। এইভাবে পর্যায়ক্রমে কয়েকবার এই খেলাটি চলবে। এরপরে শিক্ষার্থী তার নাম বলে যে-কোনো খেলোয়াড়কে বলটি দেবে। এইভাবে সবাই কয়েকবার বল পাবার পর অন্য একটি পদ্ধতিতে খেলা শুরু হবে। প্রথমে যে শিক্ষার্থীর হাতে বল থাকবে সে যাকে বল দিচ্ছে তার নাম বলে তাকে বল দিতে হবে। যদি ভুল নাম বলে বল দেয় তাহলে যে বল ছুড়েছিল সে আউট বা মোড়

খেলতে খেলতে শেখা

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ২৫

হয়ে বাতিল হয়ে যাবে। কোনো অবস্থায় একজন খেলোয়াড় বারেবারে একজন খেলোয়াড়কে বল দিতে পারবে না। এইভাবে যে খেলোয়াড় নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত টিকে থাকবে তারা সুষম সৃষ্টিশক্তিধারী কৃতিত্বের অধিকারী হবে।

বালি/মাটি/বাতাসে লেখা

শিক্ষার্থীরা প্রথমে বিভিন্ন আকৃতির দাগ, বাংলা ও ইংরাজির বর্ণমালা ও শব্দ পর্যায়ক্রমে বালিতে, মাটিতে ও বাতাসে লেখার অনুশীলন করবে, তাদের হাতের লেখা সুন্দর করবার জন্য। বালি ও মাটি নিয়ে বিভিন্ন ধরনের খেলা করতে উৎসাহিত করতে হবে। বালি/মাটি দিয়ে তাদের বিভিন্ন আকৃতির, মূর্তি, পুতুল, ফল, সবজি ইত্যাদি তৈরি করতে উৎসাহিত করতে হবে। এর ফলে শিক্ষার্থীদের মধ্যে সৌন্দর্যচেতনা, চোখ ও আঙুলের মধ্যে সমন্বয়, মনঃসংযোগ, সৃজনশীল দক্ষতা, সুস্থ পেশির বিকাশ ও ব্যবহারিক জ্ঞান গঠিত হবে। হাতের লেখা সুন্দর করবার জন্য বালি, মাটি ও বাতাসে লেখার দক্ষতা বিশেষভাবে সহায়তা করে থাকে।

মালা গাঁথা

বড়ো সুচ ও সুতোর সাহায্যে ফুল, পাতা, বীজ, বিভিন্ন আকৃতির পুঁতি, প্রভৃতির সাহায্যে বিভিন্ন আকৃতির বিভিন্ন ধরনের মালা গাঁথার অনুশীলনের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের সৃজনশীল ও নান্দনিক কল্পনাশক্তি যেমন বাড়ে, তেমনি শিক্ষার্থীদের চোখ ও হাতের সমন্বয় গড়ে ওঠে। আকৃতি, রং চেনার দক্ষতা, গণনা শিক্ষা, মনঃসংযোগ, মাপের জ্ঞান ও গঠনশৈলীর জ্ঞান গঠিত হয়।

কোলাজ

কাগজ ছেঁড়া বা নষ্ট করার আচরণকে নান্দনিক কাজে ব্যবহার। বিভিন্ন রং-এর কাগজ ছোটো ছোটো টুকরো করে ছিঁড়ে আঠা দিয়ে একটা আর্টপেপারের উপরে পরপর লাগিয়ে একটা ছবির আকৃতি দেওয়া। এর ফলে শিক্ষার্থীরা ধীর-স্থির স্বভাবের হয়।

পোশাক-পরিচ্ছদের সঠিক ব্যবহার

পাজামার দড়ি পরানো : শিক্ষার্থীদের দড়ি পরাবার কৌশল শেখানো যেতে পারে। পাজামার যেখানে দড়ি পরাতে হবে তা যেন চওড়া হয়।

কাপড় ভাঁজ করা : শিক্ষার্থীরা নিজের জামাকাপড় ভাঁজ করতে শিখবে। জামা-প্যান্টের বোতাম ও চেন লাগাতে শিখবে।

জুতোর ফিতে বাঁধতে শেখা : শিক্ষার্থীদের সুন্দরভাবে নিজের নিরাপত্তার জন্য কীভাবে জুতোর ফিতে বাঁধতে হবে তা তাদের শেখাতে হবে। জুতোর সঠিক ব্যবহার শেখাতে হবে।

খেলতে খেলতে শেখা

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ২৬

পরিবারের কাজে অংশ গ্রহণ

শিক্ষার্থীরা তাদের নিজেদের জামাকাপড় নিজেরাই পরিষ্কার করে কাচবে ও গোছাবে। শিক্ষার্থীরা নিজেদের বাড়ির ঘর গোছাবে, ঝাঁট দেবে। বাজারে মা-বাবার সঙ্গে গিয়ে বাজার করবে, খাবার পরিবেশনে সাধ্যমতো সাহায্য করবে। অর্থাৎ ছাত্রছাত্রীদের একটু একটু করে পরিবারের কাজে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করলে শিক্ষার্থীরা তাদের উদ্বৃত্ত শক্তি যেমন সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারবে, তেমনি বিদ্যালয়ে শেখা আচার-আচরণ নিজের জীবনে কাজে লাগাতেও শিখবে। এর ফলে ধ্বংসাত্মক মানসিকতার পরিবর্তে সৃষ্টিশীল মনোভাব গড়ে উঠবে। শিক্ষার্থীদের সকলের সঙ্গে সমানভাবে মিশতে দিলে ভালো-খারাপ সম্বন্ধে তাদের মধ্যে একটা সুন্দর সদর্থক মনোভাব গড়ে ওঠে।

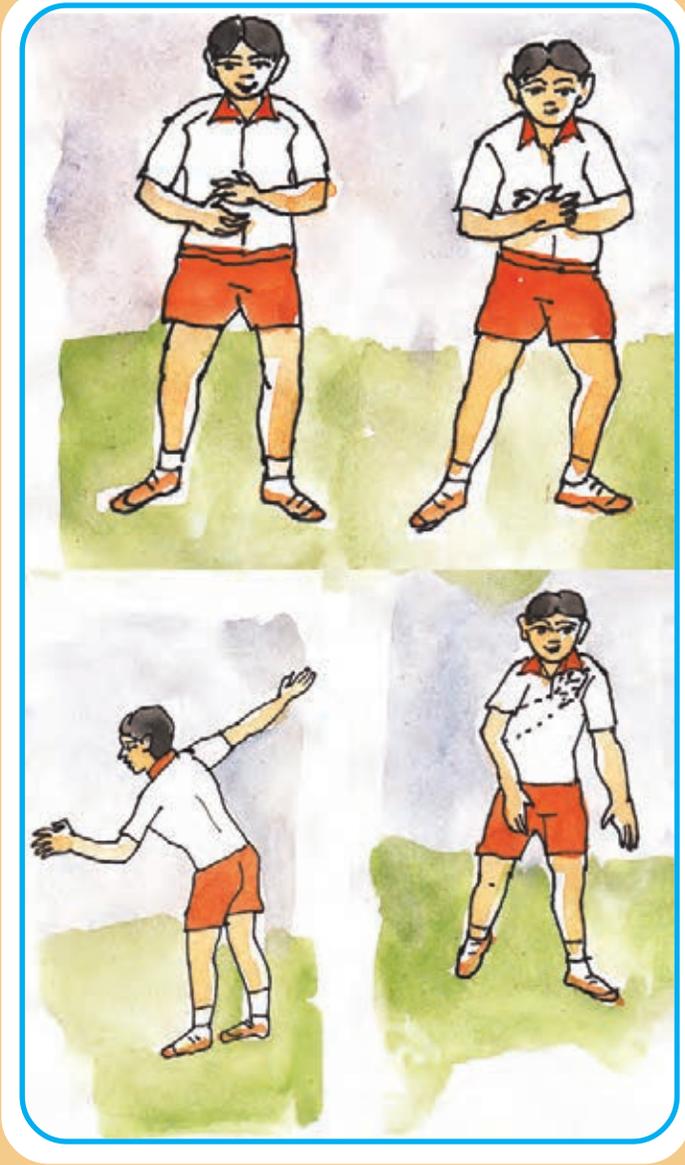
আমার জন্মদিন

শিক্ষার্থী নিজের জন্মদিন জানলে খুব মজা পাবে। শিক্ষক/শিক্ষিকা তাদের স্কুলের রেকর্ড খাতা থেকে দেখে নেবেন কোন দিন কোন কোন শিক্ষার্থীর জন্মদিন। যে দিন যার জন্মদিন সেদিন তার নাম লেখা কাগজটা জন্মদিন লেখা বোর্ডটির নীচে লাগিয়ে দিতে হবে। ওই শিক্ষার্থীকে তার নীচে নিয়ে গিয়ে দাঁড় করাতে হবে। সকলে হাততালি দিয়ে তাকে অভিনন্দন জানাবে। শিক্ষক/শিক্ষিকা তাকে আশীর্বাদ করবেন। তাকে একটা ফুল উপহারও দিতে পারেন। ওই শিক্ষার্থী যে-কোনো একটা মনীষীর বাণী বলবে।

পরিচয়ের খেলা

উদ্দেশ্য : বস্তু শনাক্তকরণ

সমস্ত শিক্ষার্থীদের একটি ফাইলে দাঁড় করাতে হবে। প্রারম্ভিক রেখা থেকে ১০ মিটার দূরে একটা নির্দিষ্ট স্থানে এক-একটা জিনিস রাখতে হবে। ওই শিক্ষার্থীরা দৌড়ে গিয়ে ওই জিনিসটা আনবে এবং শিক্ষক/শিক্ষিকাকে ফেরত দেবার সময় ওই জিনিসটির পরিচয়/নাম বলবে। বিভিন্ন রকমের ফুল গাছের ঝরা পাতা, রং এবং কার্ড, বর্ণ কার্ড (স্বরবর্ণ, ব্যঞ্জনবর্ণ) বা পাঠ্যবিষয়ে দেখা বিভিন্ন বস্তু/বিষয় সম্বন্ধেও এই খেলা খেলানো যেতে পারে।

ছড়ার ব্যায়াম

ফুলকো লুচি

ফুলকো লুচি, ফুলকো লুচি
পেটটি ফুলে ঢাক, পেটের ভিতর ফাঁক।
একটু সুজি, একটু আলুর দম
কেল্লা ফতে, তার সাথেতে পাই যদি চমচম,
দাদা পাই যদি চমচম।

ফুলকো লুচি, ফুলকো লুচি

ফাঁকা ফাঁকা ভাবে বৃত্তের কেন্দ্রের দিকে মুখ করে বৃত্তাকারে দাঁড়িয়ে দু-হাত দিয়ে সামনে উপর-নীচে লুচির আকারের ভঙ্গি করতে হবে। -২ বার।

পেটটি ফুলে ঢাক —

বাঁ পা সামনের দিকে নিয়ে গিয়ে পেটটি ফোলানোর মতো করে সামনে ঠেলে ধরতে হবে।

পেটের ভিতর ফাঁক—

দু-হাত দিয়ে পেটের কাছ থেকে দু-দিকে ফাঁক দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

একটু সুজি একটু আলুর দম

বাঁ পা সামনে জায়গায়, ডান পা সামনে জায়গায় করার সঙ্গে সঙ্গে বাঁ হাত সামনে মেলে ডান হাত দিয়ে ওটা থেকে তুলে মুখের কাছে আনা।

কেল্লা ফতে, তার সাথেতে পাই যদি চমচম
দাদা পাই যদি চমচম—

লাইনে ঘুরে লাফিয়ে ৪ নং পায়ের তালে এগোনো, বৃত্তাকারে এক-একবার বাঁ হাত সামনে তুলে হাতের কবজি থেকে মোয়া দেখানোর মতো ঘোরানো এবং ডান হাত ঘোরানো; আনন্দ সহকারে চলতে হবে।

ছড়ার ব্যায়াম

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ২৮

হাতে আমার ক্যামেরা

হাতে আমার ক্যামেরা ফোটো তুলি
তাই তো আমি সেজে আছি কাঠবেড়ালি—
ডাইনে নোড়ো না, বাঁয়ে নোড়ো না
ডাইনে বাঁয়ে নড়লে পরে—
ফোটো তোলা হবে না—
এমা বসে কেন?—
উঠে পড়ো—উঠে দাঁড়ানো
দাঁত বার করো—
তারপরেতে তুমি তোমার লেজটি ধরো—
তুলছি আমি ফোটো ওয়ান - টু- থ্রি।

হাতে আমার ক্যামেরা ফোটো তুলি

বৃত্তাকারে ছাত্রছাত্রীদের দাঁড় করাতে হবে। দু-হাত দিয়ে ক্যামেরা ধরার ভঙ্গি করে চোখের কাছে এনে ফোটো তোলার ভঙ্গি করতে হবে।

তাই তো আমি সেজে আছি কাঠবেড়ালি—

দু-হাত মাটিতে ঠেকিয়ে হাতে ভর দিয়ে বাঁ পা পিছন দিকে টানটান করে লেজের ভঙ্গি করে মুখটা উপরে তুলতে হবে। দু-বার পা বদল করে করতে হবে।

ডাইনে নোড়ো না, বাঁয়ে নোড়ো না

উঠে দাঁড়িয়ে একবার ডান দিকে ঘুরতে হবে, একবার বাঁ দিকে ঘুরতে হবে।

ডাইনে-বাঁয়ে নড়লে পরে—

একসঙ্গে ডান দিক ঘোরা-বাঁ দিক ঘোরাতে হবে।

ফোটো তোলা হবে না—

দু-হাত দিয়ে সামনে না না করার ভঙ্গি করতে হবে।

এমা বসে কেন?—

পায়ের পাতার উপর ভর দিয়ে বসতে হবে।

উঠে পড়ো—উঠে দাঁড়ানো

তারপরেতে তুমি তোমার দাঁত বার করো—

বাঁ পা-বাঁ হাত ডান পা-ডান হাত দিয়ে কেন্দ্রের দিকে ঘুরে দাঁত দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

দাঁত বার করো—

দাঁত মেলে দেখাতে হবে।

তারপরেতে তুমি তোমার লেজটি ধরো—

দু-হাত দিয়ে পিছনে লেজ ধরার ভঙ্গি করতে হবে, পিছনে হেলে যেতে হবে।

তুলছি আমি ফোটো, ওয়ান-টু-থ্রি

হাত দিয়ে ফোটো তোলার ভঙ্গি করে একলাফে সাবধানে দাঁড়াতে হবে।

খেলার ছলে পড়া

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ২৯

কানামাছি

খেলার উদ্দেশ্য : অনুমান ক্ষমতার অনুশীলন
সহযোগিতা ও সহমর্মিতাবোধের বিকাশ
জ্ঞানমূলক দক্ষতার বিকাশ

পদ্ধতি : সকল শিক্ষার্থীকে একটি বৃত্তের মধ্যে দাঁড় করাতে হবে এবং বৃত্তের মাঝখানে যে শিক্ষার্থী থাকবে তার চোখ কালো কাপড় দিয়ে বাঁধা থাকবে। শিক্ষার্থীরা সকলে পর্যায়ক্রমে নিম্নলিখিত গান/ধাঁধাগুলো উচ্চারণ করবে এবং চোখ-বাঁধা শিক্ষার্থীর চারপাশে ঘুরবে। চোখ-বাঁধা শিক্ষার্থী অন্যদের হাত দিয়ে ছোঁবার চেষ্টা করবে এবং অন্য শিক্ষার্থীরা পর্যায়ক্রমে এক-একটি ধাঁধা বলবে। চোখ-বাঁধা শিক্ষার্থী যার ধাঁধার উত্তর দিতে পারবে বা যাকে ছুঁতে পারবে সে মোড় হবে এবং তাদের মধ্যে অবস্থান বদল করবে। অনুরূপভাবে পুনরায় খেলাটি চালু হবে।

কানামাছি ভোঁ ভোঁ, যাকে পাবি তাকে ছোঁ
তাকে ছোঁ - ২ বার
বলো দেখি এই বার, নয় তো হবে হার
ঘরের ভেতরে ঘর...................
সময় দেবো না আর, ম......শা........রি,
মশারি।
কানামাছি ভোঁ ভোঁ, যাকে পাবি তাকে ছোঁ
এইবার বলো ধাঁধা ভারী শক্ত................
বন থেকে বেরোলে টিয়ে
টোপর মাথায় দিয়ে
লঙ্কা ....লঙ্কা লঙ্কা।
ছোটো ছোটো গাছে, কৃষ্ণ পেয়াদা নাচে।
বেগুন ....বেগুন, বেগুন।
এইবার বলো দেখি, বুঝি তবে কেরামতি।
অলি অলি পাখিগুলো গলি গলি যায়।
মুদির দোকানে গিয়ে ডিগবাজি খায়
সে যে ডিগবাজি খায় ১,২,৩,৪,
সময় দেবো না আর, পারলে না বলতে
টা....কা............................

ঘুরে ঘুরে বলো তো
'সিংহ চড়ে দুর্গা এলো
সঙ্গে ছেলে মেয়ে
বন্যাভাসা আলো হাসি
ফেলে ভুবন ছেয়ে।'
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
দুর্গাপুজো
'মিলনের উৎসবে
আমোদের গান
সব ছোটো দোয়া পায়
বড়োরা সেলাম।'
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
ইদ
'সারা পৃথিবীতে আজ
স্বস্তি ঝরুক
শান্তির মেখলায়
মুক্তি আসুক।'
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
বড়োদিন

প্রচলিত লোকক্রীড়া

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৩০

এল ও এন ডি ও এন— লন্ডন

ইচিং বিচিং চিচিং চা
প্রজাপতি উইড়্যা যা।

সামর্থ্য : গতিশক্তি ও ভারসাম্যের খেলা।

খেলার পদ্ধতি : প্রথমে সকল শিক্ষার্থীদের বৃত্তাকারে দাঁড় করাতে হবে। একজন সকলকে এই ছড়ার এক-একটি শব্দের মাধমে গুনবে এবং শেষ শব্দটি যার গায়ে পড়বে সে মোড় হয়ে যাবে অর্থাৎ সে ‘এল ও ওন ডি ও এন— লন্ডন’ নামে অভিহিত হবে। প্রায় ২০ ফুট দূরত্বে দুটি দাগ কাটতে হবে। একটি দাগে ‘এল ও এন ডি ও এন —লন্ডন’ দাঁড়াবে ও অন্য দাগটিতে অবশিষ্ট শিক্ষার্থীদের দাঁড় করাতে হবে। শিক্ষকের নির্দেশের পরে ‘এল ও এন ডি ও এন —লন্ডন’ বাদে অবশিষ্ট শিক্ষার্থীরা তাদের নিজেদের দাগ পেরিয়ে ‘এল ও এন ডি ও এন —লন্ডন’-এর দাগের দিকে এগোতে থাকবে এবং উচ্চস্বরে আওয়াজ করবে **এল ও এন ডি ও এন** —লন্ডন বলে। এই আওয়াজ শেষ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ‘এল ও এন ডি ও এন —লন্ডন’ পিছন ফিরে তাকাবে। পিছন ফিরে দেখার পূর্বে সকল খেলোয়াড় যে যে অবস্থায় ছিল সেই অবস্থানে অনড় মূর্তির মতো হয়ে থাকতে হবে। অর্থাৎ কোনো খেলোয়াড় একটুও নড়াচড়া কিংবা চোখের পলকও ফেলতে পারবে না। যদি কেউ নড়ে যায় এবং ‘এল ও এন ডি ও এন —লন্ডন’ তাকে দেখে ফেলে তবে যাকে দেখেছে সে মোড় হবে। অথবা সে ‘এল ও এন ডি ও এন —লন্ডন’ -কে স্পর্শ করে তার আগে যদি নির্দিষ্ট দাগে ফিরে যেতে পারে তবে তাদের কোনো অবস্থান বদল হবে না। আর ‘এল ও এন ডি ও এন —লন্ডন’ যদি এই খেলোয়াড়ের আগে এই দাগে পৌঁছাতে পারে তবে স্পর্শকারী খেলোয়াড় ‘এল ও এন ডি ও এন —লন্ডন’ হবে। এইভাবে অবস্থান বদল করে ‘এল ও এন ডি ও এন —লন্ডন’ হবে।

শিখন পরামর্শ : ইংরেজি শব্দের ঠিক উচ্চারণ ও বানান শেখা।

কুচকাওয়াজ

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৩১

সাবধান (সোজা হয়ে দাঁড়ানো)

১) পায়ের গোড়ালি দুটিকে একইসঙ্গে জোড়া করে একই লাইনে রাখতে হবে।

২) গোড়ালি জোড়া অবস্থায় পায়ের পাতা 'V' আকৃতির মতো রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।

৩) পায়ের পাতা দুটি এমনভাবে রাখতে হবে যাতে দুটি গোড়ালির মধ্যে ৩০ ডিগ্রি কোণ তৈরি হয়।

৪) দুটি হাত শরীরের দুই পাশে দেহের সঙ্গে প্যান্টের সেলাই-লাইনের বরাবর সোজা করে রাখতে হবে।

৫) হাত দুটি ও দেহের মধ্যে এমন একটুও ফাঁক যেন না থাকে যাতে সূর্যের আলো যেতে পারে।

৬) বুড়ো আঙুল বাদে হাতের অন্য চারটি আঙুলকে অর্ধমুঠো অবস্থায় রাখতে হবে এবং বুড়ো আঙুল তর্জনীর মাঝামাঝি আলতোভাবে সামনের দিকে রাখতে হবে।

৭) সম্পূর্ণ শরীরটা সোজা এক লাইনে খাড়া থাকবে এবং শরীরের ওজন দুটি পায়ের উপর সমানভাবে রাখতে হবে।

৮) মাথা সোজা, গলা সোজা, কাঁধ সোজা ও হাঁটু সোজা রেখে দৃষ্টি সোজা দূরে রেখে দাঁড়াতে হবে।

৯) বিশ্রাম অবস্থান থেকে সাবধান অবস্থায় আসবার সময় ডান পা যেমন ছিল তেমনি অবস্থায় রেখে ও না নাড়িয়ে বাঁ পা মাটি থেকে ৬ ইঞ্চি উপরে তুলে ডান পায়ের গোড়ালির সঙ্গে বাঁ পায়ের গোড়ালিকে লাগিয়ে সাবধান অবস্থানে রাখতে হবে এবং হাত দুটি একইসঙ্গে সাবধান অবস্থানে আনতে হবে।

বিরাম (বিশ্রামে দাঁড়ানো)

১) সাবধান অবস্থান থেকে বাঁ পা মাটি থেকে ৬ ইঞ্চি সামনের দিকে ভূমির সমান্তরাল উচ্চতায় উপরে তুলে ১২ ইঞ্চি/কাঁধ সমান দূরত্বে বাঁ দিকে নিয়ে ডান পায়ের গোড়ালির লাইনে বাঁ পায়ের গোড়ালিকে রাখতে হবে।

২) দুটি পায়ের উপরে দেহের ওজন সমানভাবে রাখতে হবে।

৩) হাত দুটি পিছনে রাখতে হবে।

৪) বাঁ হাতের তালুর উপরে ডান হাতের তালু রাখতে হবে এবং বুড়ো আঙুল একটি অপরটির উপরে রাখতে হবে।

কুচকাওয়াজ

৫) বাঁ হাতের বুড়ো আঙুলটি ডান হাতের বুড়ো আঙুলের তলা দিয়ে নিয়ে গিয়ে ডান হাতের তালুর উপরে রাখতে হবে।

৬) ডান হাতের বুড়ো আঙুল বাঁ হাতের বুড়ো আঙুলের উপর দিয়ে নিয়ে ডান হাতের বুড়ো আঙুলের উপরে আড়াআড়িভাবে রাখতে হবে।

৭) দুটি হাতের বুড়ো আঙুল পরস্পর পরস্পরকে ধরে রাখবে এবং তেমনি বাঁ হাতের আঙুলগুলো দিয়ে ডান হাতের আঙুলগুলোকে ধরে রাখতে হবে।

৮) দুটি হাতের কনুই সোজা রেখে হাত দুটিকে নীচের দিকে টানটান করে ঠেলে রাখতে হবে, দৃষ্টি সোজা সামনের দিকে দূরে রাখতে হবে।

ডাইনে ফেরো

১) ডান পায়ের গোড়ালি ও বাঁ পায়ের পাতার উপরে ভর দিয়ে ডান দিকে ৯০ ডিগ্রি কোণ সমান ঘুরতে হবে।

২) ডানদিকে ঘোরার সময় শরীরের ওজন ডান পায়ের গোড়ালির উপরে রাখতে হবে। আর বাঁ পায়ের পাতার সাহায্যে দেহের ভারসাম্য রাখতে হবে।

৩) ঘোরার পর ডান পা সম্পূর্ণ সোজাভাবে ডান দিকে রাখতে হবে এবং বাঁ পায়ের গোড়ালি মাটি থেকে উপরে রেখে বাঁ পায়ের পাতায় ভর দিয়ে রাখতে হবে।

৪) দু-পায়ের হাঁটু সোজাভাবে রাখতে হবে এবং শরীরের ওজন ডান পায়ের উপর রাখতে হবে।

৫) হাত দুটি দেহের দু-পাশে শরীরের সঙ্গে লেগে থাকবে। সমগ্র শরীর অনড় রাখতে হবে।

৬) বাঁ পা মাটি থেকে ৬ ইঞ্চি উপরে তুলে দ্রুততার সঙ্গে ডান পায়ের গোড়ালির লাইনে নিয়ে রাখতে হবে।

৭) বাঁ পা সামনে নিয়ে যাবার সময় ঊরু জমির সমান্তরাল হবে ও পায়ের পাতা মাটির দিকে থাকবে।

৮) পিছনের বাঁ পা সামনের ডান পায়ের লাইনে নিয়ে সাবধান অবস্থায় আনতে হবে।

কুচকাওয়াজ

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৩৩

বাঁয়ে ফেরো

১) বাঁয়ে ফেরো আদেশের সঙ্গে সঙ্গে বাঁ পায়ের গোড়ালি ও ডান পায়ের পাতার উপর ভর দিয়ে বাঁদিকে ৯০ ডিগ্রি ঘুরতে হবে।

২) বাঁয়ে ফেরবার সময় বাঁ পায়ের গোড়ালির উপর সমস্ত দেহের ভর রাখতে হবে, ডান পায়ের পাতা দিয়ে দেহের ভারসাম্য রক্ষা করতে হবে।

৩) ঘোরার পর বাঁ পা সম্পূর্ণ সোজাভাবে বাঁ দিকে রাখতে হবে এবং ডান পায়ের গোড়লি মাটি থেকে উপরে রেখে ও পায়ের পাতায় ভর দিয়ে রাখতে হবে।

৪) হাঁটু সোজা থাকবে ও হাত দুটি দেহের দু-পাশে শরীরের সঙ্গে লেগে থাকবে।

৫) ডান পা মাটি থেকে ৬ ইঞ্চি উপরে তুলে নিয়ে দ্রুততার সঙ্গে বাঁ পায়ের লাইনে নিয়ে রাখতে হবে। ডান পা সামনে নিয়ে যাবার সময় ঊরু জমির সমান্তরাল হবে ও পায়ের পাতা মাটির দিকে থাকবে। দুটো পা এক করে নিয়ে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে।

কদমতাল (পায়ে তাল রাখো)

সাবধান অবস্থানে কদমতালের আদেশ দেওয়া হয়। এই আদেশ দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে—

১) বাঁ পায়ের ঊরু মাটির সমান্তরাল রেখে বাঁ হাঁটুকে উপরে এমনভাবে তুলতে হবে যাতে হাঁটুসন্ধিতে ৯০ ডিগ্রি কোণের সৃষ্টি হয় ও পায়ের পাতা মাটির দিকে থাকে।

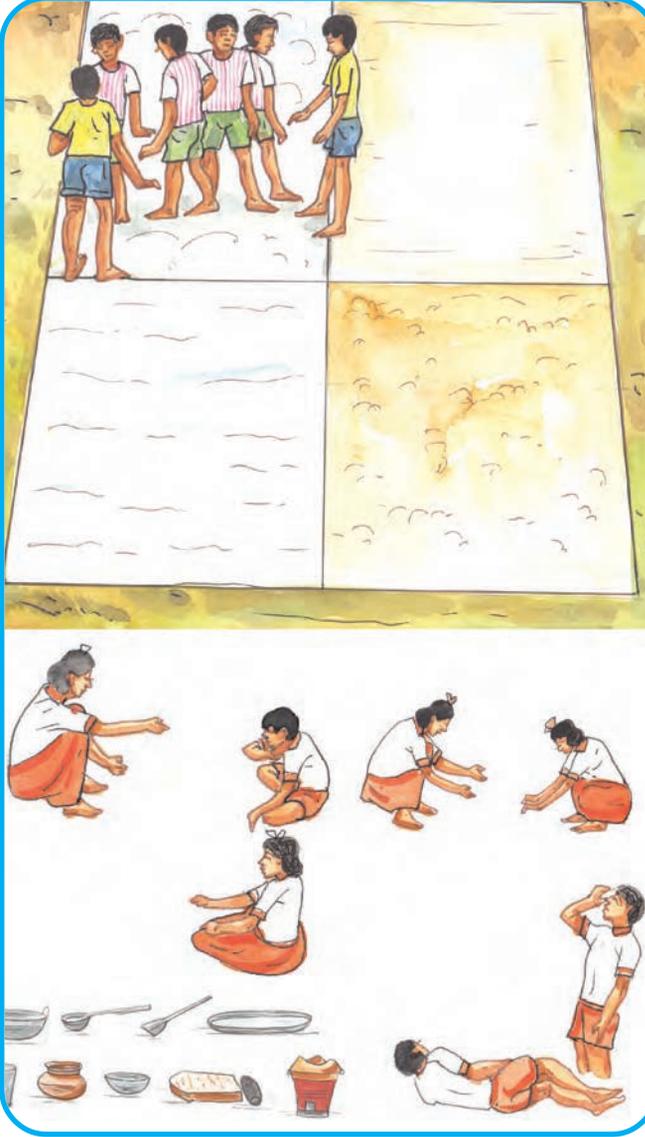
২) এক সংখ্যায়-বাঁ পা মাটিতে নামাতে হবে ও নামাবার সময় প্রথমে পায়ের পাতার আঙুল মাটি স্পর্শ করবে। একই সঙ্গে ডান পাও বাঁ পায়ের মতো উপরে উঠবে ও শরীরের ভারসাম্য বাঁ পায়ের উপরে রাখতে হবে।

৩) দুই সংখ্যায়-ডান পা বাঁ পায়ের মতোই মাটিতে নামবে ও বাঁ পা উপরে উঠবে।

৪) হাত দুটি সবসময়েই দেহের দু-পাশে সোজা থাকবে এবং কখনোই দুলবে না।

বিনোদনমূলক খেলা

দ্বিতীয় শ্রেণি কার্ড - ৩৪

আকাশ, পাতাল, স্থল ও জল

পদ্ধতি : আনুমানিক ২৪ বর্গফুট ক্ষেত্রফলবিশিষ্ট পাশাপাশি চারটি ঘর কাটতে হবে। এই খেলাটিতে খেলোয়াড়ের সংখ্যা ৬ জন ।এদের মধ্যে চারজন ধাবক, আর অপর দুজন অনুধাবক। চারজন ধাবককে যে-কোনো একটি ঘরে একসঙ্গে দাঁড় করাতে হবে। অনুধাবক দুজনকে দুইটি লাইনে দাঁড় করাতে হবে। চারজন সবসময়ে চেষ্টা করবে এক ঘর থেকে অন্য ঘরে যেতে। এই চারজন যাতে অন্য ঘরে যেতে না পারে সে জন্য অনুধাবক দুজন সবসময়ে তাদের স্পর্শ করে মোর করবার চেষ্টা করবে। এই চারজন চারটি পৃথক ঘরে যখনই পৌঁছোবে তখনই তারা সমস্বরে আওয়াজ করবে আকাশ, পাতাল, স্থল ও জল। এরপর এই চারজন আবার যে-কোনো একটি ঘরে মিলিত হতে পারলেই গেম সম্পন্ন হবে। অনুধাবক যদি একজন ধাবককে স্পর্শ করতে পারে তাহলে তৎক্ষণাৎ ধাবকদের গেম শেষ হবে। ওই ধাবক অনুধাবকের ভূমিকায় অবতীর্ণ হবে এবং অনুধাবক ধাবকের ভূমিকায় অবতীর্ণ হবে এবং পুনরায় পূর্বের ন্যায় খেলা শুরু হবে।

রান্নাবাটি খেলা

খেলার উদ্দেশ্য : ভবিষ্যৎ জীবনের মহড়া, শ্রমের মূল্য অনুধাবন করতে পারা ।

পদ্ধতি : শিক্ষার্থীদের একটি ছাত্রদের দল ও অপরটি ছাত্রীদের দলে ভাগ করতে হবে। দুজন অথবা দুজনের বেশি শিক্ষার্থী একসঙ্গে খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারবে। খেলা শুরুর পূর্বে শিক্ষার্থীদের খেলার উপকরণগুলো সংগ্রহ করে রাখতে হবে। তারপর কী কী রান্না করতে হবে তা শিক্ষার্থীরা নিজেরাই ঠিক করবে। এরপর শিক্ষার্থীরা উনুন জ্বালানো, হাতা, কড়াই, খুন্তি, থালা, গ্লাস, ঘটি, বাটি, শিল ও নোড়া প্রভৃতি পরিষ্কার করা থেকে রান্না করবার শেষে খাবার খাওয়া ও তার উচ্ছিষ্ট সংগ্রহ, বাসনমাজা প্রতিটি কাজ অভিনয়ের মাধ্যমে করবে। রান্নার শেষে সকলে খেতে বসে ঠোঁট ও জিহ্বার সাহায্যে এক ধরনের শব্দ করে পরম স্বাদ আস্বাদনে খাওয়ার আনন্দে খাবে। খাওয়ার শেষে একটু পায়চারি, তারপর জল খেয়ে রাত হয়েছে বলতে বলতে আলো নিভিয়ে শুয়ে পড়ার ভঙ্গি করবে সকলে। সকলে চোখ বুজে ঘুমোনোর অভিনয় করবে। ঘুমের ঘোরে সকলে নাক ডাকে,

বিনোদনমূলক খেলা

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৩৫

একটু পরে নাক ডাকার আওয়াজে সকলে আবার জেগে ওঠে। শিক্ষক/শিক্ষিকা সমগ্র কাজের জন্য একটি নির্দিষ্ট সময় পূর্বে নির্ধারণ করে দেবেন। যে দল সমগ্র কাজটি সঠিক বিজ্ঞানসম্মতভাবে করতে সমর্থ হবে সেই দল জয়ী হবে।

শিক্ষক/শিক্ষিকা স্বাস্থ্যকর রান্নার বিভিন্ন পদ্ধতি, গুণাগুণ, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, খাদ্যসুরক্ষা প্রভৃতি বিষয় নিয়ে তাদের সঙ্গে মতামত বিনিময় করবেন এবং খাবার যে ছেলে ও মেয়েদের বয়স অনুসারে সমহারে প্রয়োজন, সে বিষয়ে শিক্ষার্থীদের সচেতন করবেন। প্রয়োজনে অভিভাবকদের সঙ্গে এবিষয়ে আলোচনা করবেন।

চোর ও পুলিশ

খেলার উদ্দেশ্য : শ্রমের প্রতি সামাজিক মর্যাদাবোধ।
ভালো / খারাপ সম্বন্ধে ধারণা গঠন।
অঙ্কের ধারণা গঠন।

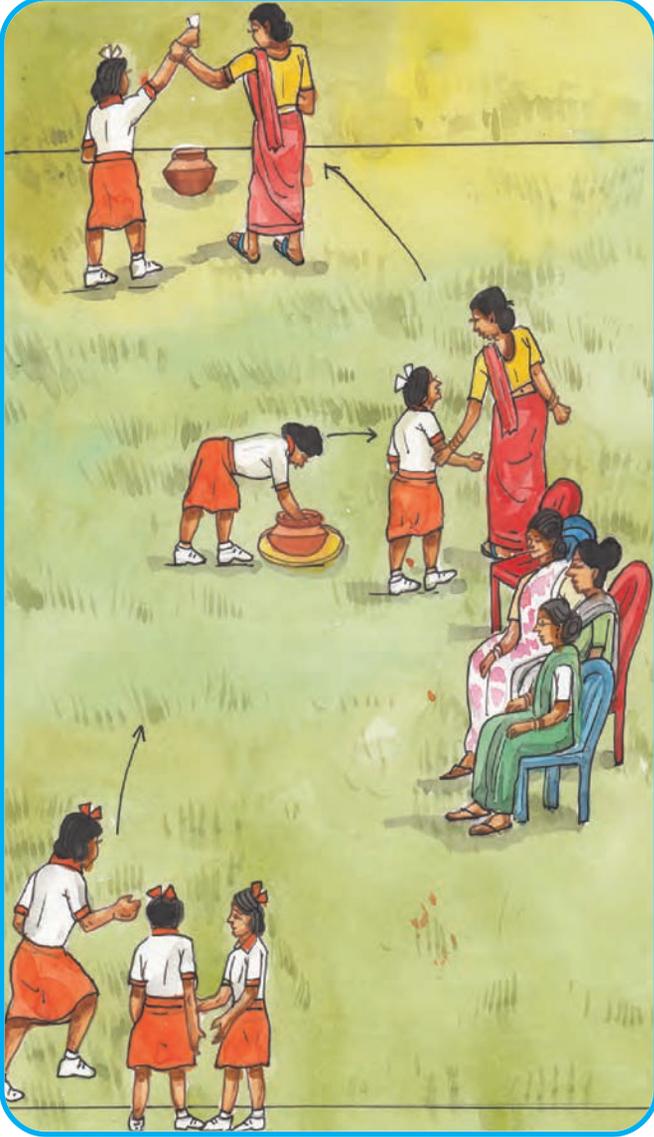
পদ্ধতি : এই খেলাটির খেলোয়াড়ের সংখ্যা নির্দিষ্ট। প্রতি দলে চারজন করে শিক্ষার্থী খেলায় অংশগ্রহণ করবে। প্রত্যেকে গোল করে বসে খেলায় অংশগ্রহণ করতে হবে। খেলা শুরুর পূর্বে চারটি কাগজের টুকরোতে লিখতে হয় বিচারক-৩০, দারোগা -১০, সাক্ষী-৮, চোর-৪। এরপর একজন খেলোয়াড়কে কাগজের টুকরোগুলো মুড়ে দু-হাতের মুঠোর মধ্যে ঘুরিয়ে সকলের সামনে ফেলতে হবে। যে খেলোয়াড় কাগজের টুকরোগুলো মেঝেতে ফেলেছিল, অন্য সকলে এক-একটি করে কাগজের টুকরো তোলার পর তাকে তুলতে হবে। এরপর যে বিচারক লেখা কাগজটি পাবে সে প্রথমে বলবে – দারোগা-দারোগা-দারোগাবাবু কোথায়? দারোগা তখন উত্তর দেবে– এইতো আমি। বিচারক তখন দারোগাকে বলবেন 'চোরকে পাকড়াও'। এরপর দারোগাকে অপরাধী খুঁজে বের করতে হবে। দারোগা যদি সঠিকভাবে চোরকে খুঁজে বের করতে পারে তাহলে অপরাধী কোনো নম্বর পাবে না। আর দারোগা যদি সঠিক চোরকে চিহ্নিত করতে না পারে তাহলে চোর তার প্রাপ্ত নম্বর পাবে এবং সেক্ষেত্রে দারোগা কোনো নম্বর পাবে না। এইভাবে খেলাটি চলবে। যে সবচেয়ে বেশি নম্বর পাবে সে জয়ী হবে।

শিখন পরামর্শ : শিক্ষক/শিক্ষিকারা পৌরাণিক গল্প বলে কোন কোন কাজকে ভালো কাজ/খারাপ কাজ বলা হয় সে সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের ধারণা দেবেন।

মহিলাদের সম্মান

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৩৬

মায়ের খোঁজে

উদ্দেশ্য: মহিলাদের ক্ষমতায়ন। এই খেলাটি বিদ্যালয়ে যেদিন অভিভাবিকা মায়েদের নিয়ে মিটিং অনুষ্ঠিত হবে সেইদিন করা যেতে পারে। এছাড়া স্পোর্টস ও অন্যান্য পালনীয় দিনে মায়েদের উপস্থিতিতে এই খেলাটি খেলানো যেতে পারে।

খেলার পদ্ধতি: প্রথমে সকল শিক্ষার্থীদের একটি দৌড় শুরুর প্রারম্ভিক দাগে পর্যায়ক্রমিকভাবে দাঁড় করাতে হবে। আর ওই দাগ থেকে ১০ মিটার দূরে একটি ছোটো বৃত্তের মধ্যে হাঁড়ি রাখা থাকবে। ওই হাঁড়ির মধ্যে ওইদিন উপস্থিত সকল ছাত্র/ছাত্রীদের নামের সঙ্গে উপস্থিত অভিভাবিকাদের সম্পর্ক লেখা থাকবে। ওইদিন যে সমস্ত মা উপস্থিত থাকবেন বা যে সমস্ত অভিভাবক উপস্থিত থাকবেন তাদের জন্য একটি স্থানে বসার ব্যবস্থা করা হবে। প্রত্যেক অভিভাবক ও শিক্ষার্থীদের খেলা শুরুর পূর্বে খেলার সব নিয়মকানুন জানিয়ে দেওয়া হবে। শিক্ষক বাঁশি দিয়ে শিক্ষার্থীকে খেলায় অংশগ্রহণের নির্দেশ দেবেন। সে সংকেত পাওয়ামাত্র দৌড়ে ওই হাঁড়ির মধ্যে থেকে একটি কাগজ তুলবে এবং ওই কাগজের মধ্যে একজন শিক্ষার্থীর নাম লিখে, তার মা কথাটি লেখা থাকবে। ওই শিক্ষার্থী দর্শকাসনের সামনে গিয়ে কাগজের লেখাটি উচ্চস্বরে উচ্চারণ করবে এবং ওই মায়ের খোঁজ করে তার হাত ধরে দৌড়ে সমাপ্তিরেখায় থাকা হাঁড়িতে ওই কাগজটি রেখে দৌড় শেষ করবে। উদাহরণস্বরূপ ধরা যাক, কাগজে লেখা আছে 'রাবেয়ার মা'। ওই শিক্ষার্থী 'রাবেয়ার মা'-কে চিনতেও পারে, নাও পারে। তবে দুজন দুজনাকে খুঁজে নিয়ে কত তাড়াতাড়ি দৌড় শেষ করতে পারে তার চেষ্টা দুজনেই করবেন, তাতে দুজনের লাভ। কারণ যত কম সময়ের মধ্যে দৌড় সমাপ্ত করতে পারবে সেই দল জয়ী হবে। তাছাড়া 'রাবেয়ার মা'-কে হয়তো শিক্ষার্থীটি চিনত, কিন্তু কাগজে যদি লেখা থাকত 'মিস বেবির বোন' বা 'মিস্টার বসুর মা' বা 'ধোনির মা' যাদের সঙ্গে ওদের কখনোই দেখা হয়নি, তখন ভিড়ের মধ্যে গিয়ে ডাক দিতে হতো 'ধোনির মা' বলে। এটা করতে সাহসের প্রয়োজন হতো। কেউ যদি ঘটনাচক্রে নিজের মায়ের নাম লেখা কাগজটাই তুলত তাহলে তো কথাই নেই। এমনি সে লাফাতে লাফাতে মাকে এসে বলত 'মা' 'মা' চলো। তার দেহের ভাষায় বলে দেবে তার মা-র জন্য তার গর্ব, ভালোবাসা ও ভালোলাগা। পর্যায়ক্রমিক সকল অভিভাবকেরা খেলাতে অংশগ্রহণ করবেন।

প্রচলিত খেলা

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৩৭

বুলবুল হস্তক

খেলার উদ্দেশ্য : প্রতিবর্ত ক্রিয়া/সাড়াপ্রদানকালের উন্নয়নের অনুশীলন।
অঙ্গসঞ্চালনের সক্ষমতা ও দুর্বলতা চিহ্নিত করা।

পদ্ধতি : খেলার শুরুতে প্রত্যেক শিক্ষার্থী তাদের একটি হাত মাটিতে রেখে হাতের পাঁচটি আঙুল মাটিতে ছড়িয়ে বসবে। যে-কোনো একজন খেলোয়াড় প্রতিটি হাতে টোকা দিয়ে গুনতে থাকবে– হাতি, ঘোড়া, বাঘ, সিংহ, বুলবুল হস্তক। হস্তক শব্দটির টোকা যার হাতে গিয়ে পড়বে সে উঠে যাবে। এভাবে উঠে যাবার পর একজন যে অবশিষ্ট থাকবে সেই এই খেলার রক্ষণকারী। এরপর রক্ষণকারী তার ডান হাতের আঙুলগুলো মাটির উপরে টানটান করে তালুর সঙ্গে এক সরলরেখায় রেখে বাবু হয়ে বসবে। এরপর আক্রমণকারী অন্যসব খেলোয়াড়েরা পর্যায়ক্রমে রক্ষণকারী খেলোয়াড়ের মুখোমুখি একসঙ্গে বাবু হয়ে বসে ডান হাত ও বাঁ হাত রক্ষণকারী খেলোয়াড়ের হাতের দু-পাশে রেখে ডান দিক/বাঁদিক থেকে হাত স্পর্শ (চড় মারবার) করবার সুযোগ পাবে। এবং ওই সময় ছড়াটি বলবে–

তালে তালে দিই তালি
সুযোগ পাবি কি হাত সরাবি?

সর্বাধিক চারবার এই ধরনের সুযোগ পাওয়া যাবে। রক্ষণকারী সুযোগ বুঝে হাতটি সরিয়ে নিতে চেষ্টা করবে। অর্থাৎ রক্ষণকারী যদি কোনো একবার হাত সরিয়ে নিতে সক্ষম হয় তাহলে আক্রমণকারী রক্ষণকারীর ভূমিকা পালন করবে। আর যদি পরপর চারবার আক্রমণকারী রক্ষণকারীর ডান হাত স্পর্শ করতে সমর্থ হয়, তাহলে রক্ষণকারীকে যে-কোনো একটি সাংস্কৃতিক দক্ষতা অভিপ্রদর্শন করতে হবে। এভাবে একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত খেলাটি চলবে।

জাল ও মাছ

পদ্ধতি : শিক্ষার্থীদের মধ্যে একজন প্রথমে জাল হবে, আর অন্য সকলে মাছ হবে। যে শিক্ষার্থী জাল হয়েছে সে অন্যান্যদের তার জালে আটকাবার চেষ্টা করবে বা ছোঁয়ার চেষ্টা করবে। আর যদি ছুঁয়ে দিতে সক্ষম হয়, তবে সেও জালের অংশ হয়ে যাবে। এইভাবে মোড় হওয়া মাছেরা একে অপরের হাত ধরে জালটাকে বড়ো করে অন্যান্যদের জালে বন্দি করার চেষ্টা করবে। যতক্ষণ না সব মাছ জালে রূপান্তরিত হচ্ছে ততক্ষণ এই খেলাটি চলবে।

পাখির বাসা

উদ্দেশ্য : সৃজনাত্মক দক্ষতা ও নিরাপত্তার প্রয়োজনীয় শিক্ষা।

পদ্ধতি : দুজন করে খেলোয়াড় এক-একটি পাখির বাসা তৈরি করবে। আর এই পাখির বাসাগুলোকে এক-একটি নম্বর দিতে হবে। খেলার শুরুতে প্রত্যেক বাসায় একটি করে পাখি থাকবে। খেলার শুরুতে শিক্ষক/শিক্ষিকা বলবেন 'ঝড়ে—(একটি ঘরের নম্বর বলবেন) নং পাখির বাসা উড়ে গেল'। এর সঙ্গে সঙ্গে এই ঘরের তিনজন ঘর ছেড়ে অন্য বাসা খোঁজার জন্য প্রস্তুত হবে। এই সময় শিক্ষক/শিক্ষিকা 'ঝড় উঠেছে' বললে সকল পাখি তার নিজের বাসা ছেড়ে অন্যের বাসাতে আশ্রয় নেবে। যে পাখি বাসা পাবে না তারা আউট হবে। যারা আউট হবে তাদের দলগতভাবে মূকাভিনয়, ছড়া, ব্যায়াম ইত্যাদি করে দেখাতে হবে।

পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৩৯

খাঁচার মধ্যে বাঘের মাসি

কমপক্ষে একটি দুই মিটার ব্যাসার্ধের বৃত্ত বা দুই থেকে তিন মিটার দৈর্ঘ্যের বাহুবিশিষ্ট বর্গক্ষেত্র, অথবা ওই জাতীয় কোনো গণ্ডি বা রেখার মধ্যে বাঘ হামাগুড়ি দিয়ে বসে থাকবে। একটি শিশু বাঘ হবে। অন্য শিশুরা তাদের নির্দিষ্ট গণ্ডি বা রেখার বাইরে ঘুরে ঘুরে, নেচে নেচে ও বেশ সুর করে টেনে টেনে বলবে :

ছোটো পুতুল বড়ো পুতুল
হাসে হা হা
খাঁচার মধ্যে বাঘের মাসি
ধরতে পারে না।

‘ছোটো পুতুল বড়ো পুতুল’ কথাগুলো বলার সময় ছোট্টটি হয়ে ছোটো পুতুল এবং পায়ের পাতার উপর সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে বড়ো পুতুল হওয়ার ভঙ্গি করতে হবে। হা-হা করে হাসবে আর আনন্দে দুই হাত, মাথা ও শরীর নাড়িয়ে বলবে—‘খাঁচার মধ্যে বাঘের মাসি ধরতে পারে না।’ বাঘ রেগে গিয়ে গর্জন করে তেড়ে আসবে শিশুদের দিকে। কিন্তু বৃত্তের বাইরে যাবে না। বৃত্তের কেন্দ্রে আবার ফিরে এসে বলবে—‘এই তোরা চুপ কর। আমি এখন ঘুমোচ্ছি। চিৎকার করলে মজা বুঝিয়ে দেবো।’ শিশুরা একই ভঙ্গিতে আরও দুইবার বলবে—‘ছোটো পুতুল..... পারে না।’ একই ভঙ্গিতে বাঘ শিশুদের দিকে গর্জন করে ছুটে যাবে, কিন্তু বৃত্তের মধ্যেই থাকবে। কিন্তু তৃতীয়বার শিশুরা একই কথা বলার পর বাঘ জোরে হালুম হালুম গর্জন করে বলবে—‘আমার এখন খাবার সময় হলো, ধরত রে।’ এই কথা বলে বড়ো এক লাফ দিয়ে বাঘ তার বৃত্ত বা গণ্ডির বাইরে শিশুদের তাড়া করবে। সব শিশুরা তাদের নিজেদের ঘর বা গণ্ডিটুকুতে পালিয়ে আসবে। পালাতে গিয়ে যে শিশু বাঘের কাছে ধরা পড়বে সে আবার বাঘের মাসি হয়ে বাঘের খাঁচা বা গণ্ডিতে গিয়ে বসবে। আর কেউ ধরা না পড়লে আগের বাঘের মাসি বা অন্য কেউ বাঘের মাসি হবে। এইভাবে খেলা চলবে।

সিংহমামা (দীর্ঘলম্ফন)

উদ্দেশ্য : পেশিশক্তি, পায়ের বিস্ফোরক শক্তি, দম ও ভারসাম্য।

পদ্ধতি : এই খেলাটিতে একজনকে প্রথমে দলনেতা নির্বাচন করা হয়। দলনেতাকে সিংহমামা হিসাবে চার হাত-পায়ে হামাগুড়ি দেওয়ার মতো অবস্থানে থাকতে হবে। বাকি শিক্ষার্থীরা তার উপর দিয়ে লাফ দেবে এবং ছড়ার সংলাপ বলতে শুরু করবে।

সিংহমামা, সিংহমামা নাচো তো দেখি।
— প্রথম লাফ

না বাবা-নাচব না/পড়ে গেলে বাঁচব না।
— দ্বিতীয় লাফ

পড়েছি বেশ করেছি/পিছন দিকে হাত রেখেছি।
— তৃতীয় লাফ

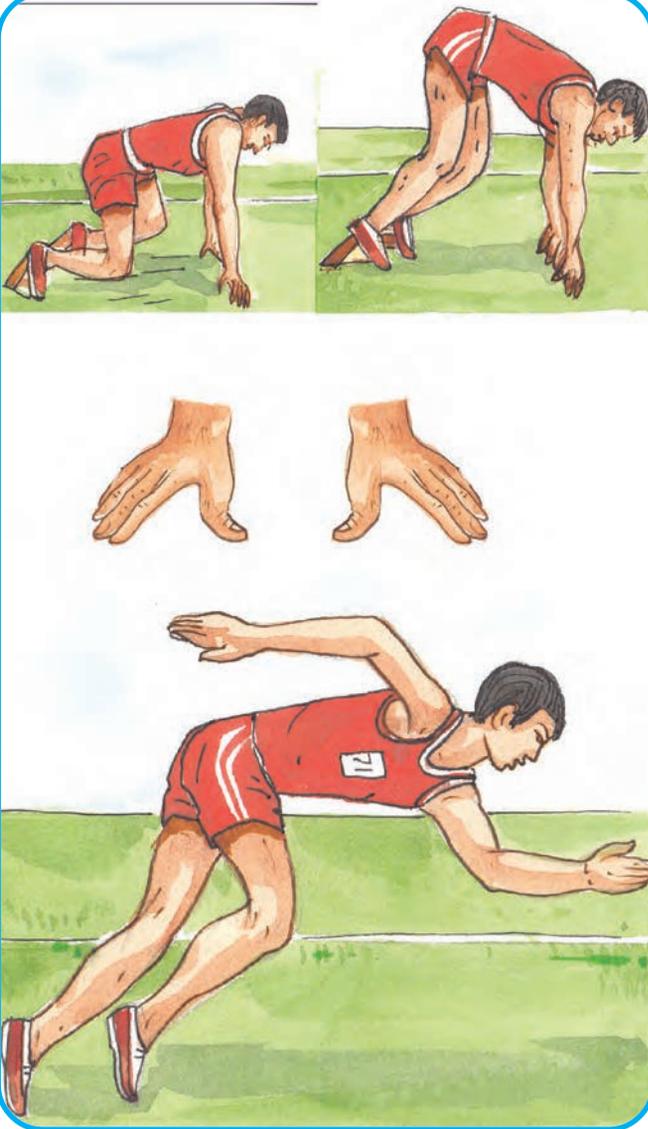
হাতির মাথায় সোনার ছাতা/সিংহমামার হাতে খুন্তি-হাতা।
— শেষ লাফ

ছড়ার সংলাপ শেষ হবার সঙ্গে সঙ্গে ‘চু-কিতকিত’ ধ্বনি দিতে দিতে এক-পা হাঁটু থেকে ভাঁজ করে দু-হাত দিয়ে ধরে এক-পায়ে লাফাতে লাফাতে সমস্ত শিক্ষার্থী সিংহমামার চারপাশে ঘুরতে থাকবে। ঘুরতে ঘুরতে কোনো শিক্ষার্থী দম ছেড়ে দিলে বা পা মাটিতে ফেললে সে আবার সিংহমামার ভূমিকায় অবতীর্ণ হবে। এইভাবে খেলাটি পুনরায় শুরু করতে হবে।

অ্যাথলিটিক্স

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৪১

দৌড়

একশো এবং দুশো মিটার দৌড়ের প্রধান কৌশল এবং মূল ব্যায়ামগুলো জানা খুবই জরুরি। দৌড়ের ক্ষেত্রে যে সমস্ত বিষয়গুলো মনে রাখা দরকার সেগুলো হলো—

১) হাঁটু সামনে ও পিছনে ওঠানামা করবে।

২) হাতের কনুই ভাঁজ করা অবস্থায় মোটামুটি ৯০০ কোণে ওঠানামা করবে।

৩) পায়ের পাতার অগ্রভাগ মাটিতে ফেলতে হবে।

৪) শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতে হবে।

৫) কোমর ও মাথা সোজা রেখে দৌড়োতে হবে।

৬) শরীরে অত্যধিক উদ্‌বেগ রেখে দৌড়োনো উচিত নয়, শরীর শিথিল ও নিরুদ্‌বিগ্ন রাখতে হবে।

স্বল্পপাল্লার দৌড়ের ক্ষেত্রে যেসকল শারীরিক সক্ষমতা ও কৌশলগুলো আয়ত্ত করা প্রয়োজন সেগুলো হলো— দ্রুত প্রতিক্রিয়া ক্ষমতা, দ্রুত গতিবেগ বাড়ানোর ক্ষমতা, দৌড়ের স্বাভাবিক ছন্দ ও আভিজাত্য, সঠিক ক্রাউচ স্টার্টিং, প্রতিবার পা ফেলার দূরত্ব ও গতিবেগের সামঞ্জস্য রাখা এবং দ্রুত সর্বোচ্চ গতিতে পৌঁছোনো ও গতি ধরে রাখার ক্ষমতা। স্প্রিন্ট দৌড়ের ক্ষেত্রে ক্রাউচ স্টার্ট একটি অন্যতম প্রধান কৌশল যা অনুশীলনের মাধ্যমে আয়ত্ত করা দরকার। প্রত্যেক স্টার্ট-এর অনুশীলন করা বাঞ্ছনীয়।

অন ইওর মার্কস:

* শরীরের ওজন সমানভাবে পিছনের পা ও হাতের উপর থাকবে।
* দুই হাতের অবস্থান কাঁধের সমান্তরাল হবে।
* হাতের আঙুলের আকার ‘V’ হবে।
* কাঁধের অবস্থান সামান্য সামনে ঝুঁকবে (৭-৮ সেমি)।
* সামনের পায়ের পাতার অবস্থান স্টার্টিং লাইন থেকে ৩০-৩৫ সেমি দূরত্বে রাখতে হবে।
* পিছনের পায়ের পাতার দূরত্ব হবে সামনের পায়ের পাতা থেকে ১$\frac{১}{২}$ পায়ের পাতা।
* স্বাভাবিক ও নিরবচ্ছিন্ন শ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়া দরকার।

অ্যাথলিটিক্স

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৪২

সেট:

* কোমর উঁচুতে তুলতে হবে ও সামান্য সামনে ঝুঁকবে।
* কোমর পিঠের থেকে কিছুটা উপরে থাকবে।
* সামনের পায়ের হাঁটু ৮০-৯০° কোণে অবস্থান করবে।
* পিছনের পায়ের হাঁটু ১১০-১৩০° কোণে অবস্থান করবে।
* শরীরের ওজন সমানভাবে হাত ও পায়ের উপর ভর করবে।
* পায়ের পাতা দুটি ব্লকের সঙ্গে অবস্থান করবে।
* পিঠ ও মাথা একটি রেখায় অবস্থান করবে।
* কাঁধ সামান্য সামনে ঝুঁকবে লম্বালম্বিভাবে মাথা থেকে।
* চোখের দৃষ্টি থাকবে আরম্ভ রেখার ১মিটার দূরে।

ফায়ার/ক্ল্যাপ:

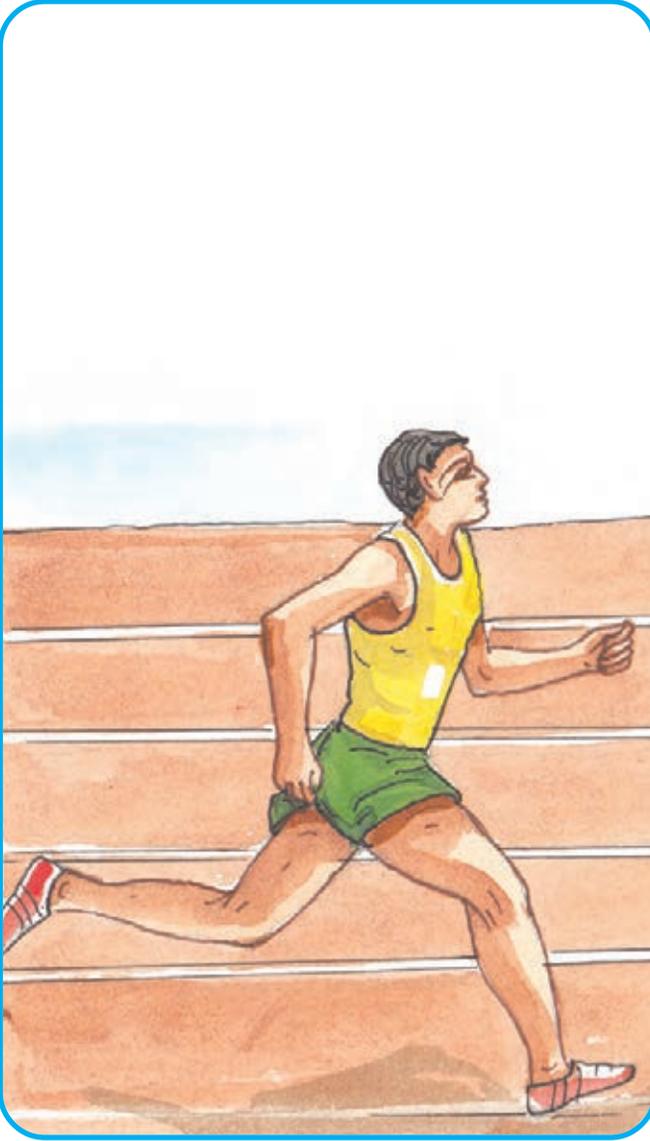
* পিছনের পা প্রসারিত করে দ্রুত সামনে এগোবে।
* সামনের পা সামনের দিকে আসবে।
* পায়ের ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য হাতের চলন হবে প্রসারিত।
* দৌড়বিদের শরীর সামনের দিকে ঝুঁকে থাকবে ২০-২৫ মিটার পর্যন্ত।
* ৪০ মিটার -এর পর শরীরের অবস্থান সোজা হবে।

দাঁড়িয়ে দৌড় আরম্ভের কৌশল:

* শক্তিশালী পায়ের পাতা দাগের পিছনে অবস্থান করবে।
* বিপরীত হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে সামনে রাখতে হবে।
* শরীরের ওজন সামনের পায়ের উপর আনতে হবে।
* শরীরের উপরের অংশ কোমর থেকে ভাঁজ করতে হবে এবং মাথা সামনে আনতে হবে।
* শরীরের ভরকেন্দ্র অস্থায়ী (Unstable)-ভাবে অবস্থান করবে।

অ্যাথলিটিক্স

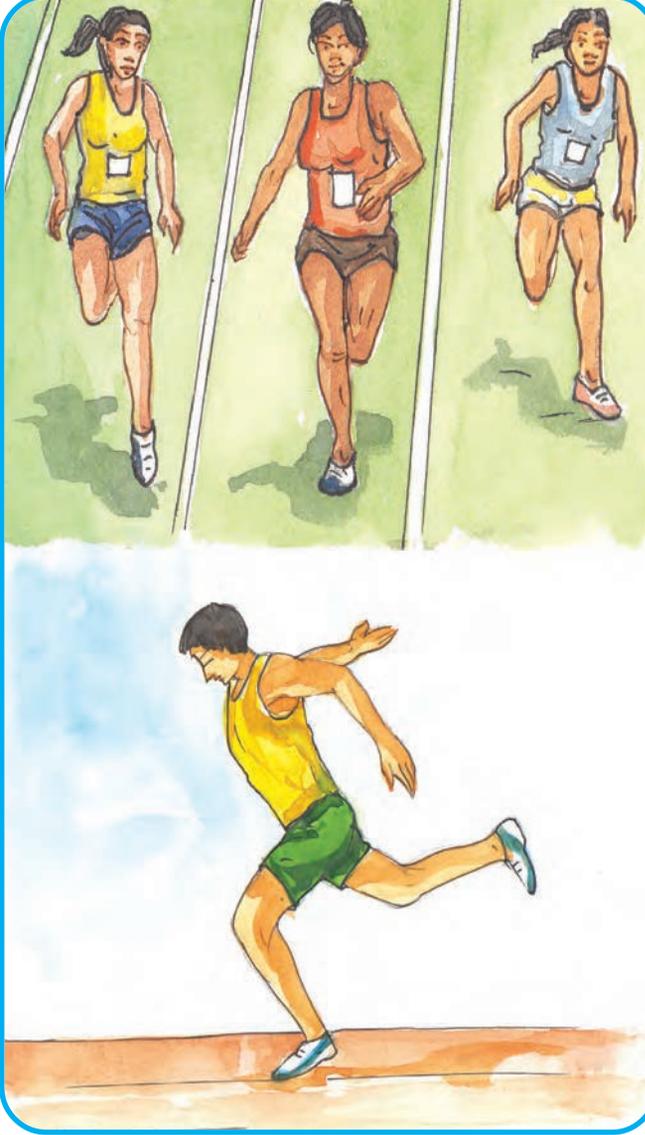
দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৪৩

দৌড়ে গতিবৃদ্ধি ও গতিবেগ ধরে রাখার অনুশীলন:

স্বল্পপাল্লার দৌড়ে গতিবৃদ্ধি ও গতিবেগ ধরে রাখার বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম আছে। যেমন– বাউন্সিং রান, এক জায়গায় দাঁড়িয়ে দৌড়, হাওয়ার সমর্থনে দৌড় ইত্যাদি। যে-কোনো পর্যায়ে দুটি দৌড়ের মধ্যে সামান্য বিশ্রাম খুবই গুরুত্বপূর্ণ। দুটি দৌড়ের মধ্যে ২-৪ মিনিট এবং দুটি পর্যায়ের মধ্যে ৬-৮ মিনিট ব্যবধান থাকা উচিত। প্রশিক্ষণপর্বে একদিন কঠিন ও একদিন হালকা অনুশীলন করা বাঞ্ছনীয়। একটি প্রশিক্ষণ অধ্যায়ে ২০-৩০ মিনিট গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং ব্যায়াম, ৪০-৫০ মিনিট নির্দিষ্ট কৌশল, গতিবৃদ্ধি ও গতি ধরে রাখার ব্যায়াম, শারীরিক সক্ষমতার ব্যায়াম ইত্যাদি এবং শেষ ২০ মিনিট ওয়ার্মিং ডাউন ব্যায়াম করা আবশ্যক। বিভিন্ন ধরনের গতি আয়ত্ত ও গতিবৃদ্ধি ব্যায়াম বা অনুশীলনী প্রশিক্ষণসূচিতে সংযুক্ত করা যেতে পারে। যেমন:

* ক্রাউচ স্টার্ট নিয়ে মাঝারি গতিতে, জোর গতিতে এবং সর্বোচ্চ গতিবেগে ৩০মিটার, ৫০মিটার, ৬০মিটার, ১১০মিটার, ১২০মিটার দৌড়োনো ৩-৬ বার।
* ফ্লাইং স্টার্ট নিয়ে ৩০মিটার দৌড় ২-৪ বার।
* রানিং ড্রিল - সর্বোচ্চ ও অর্ধেক গতিতে ৫০মিটার দৌড় ও ৫০মিটার জগিং।
* বাউন্সিং ড্রিল : সিঁড়ি, বাধার বিরুদ্ধে ও দাগের ওপর।
* ড্রাইভিং ড্রিল: টানা দৌড়, ঠ্যালা দৌড় সঙ্গীর সঙ্গে এবং কোনো বস্তুর বিরুদ্ধে দৌড় গতিবেগ বৃদ্ধিমূলক দৌড়।
* তড়িৎগতিতে দৌড়োনো : ৩০-৫০মিটার ও ৮০-১২০মিটার, প্রত্যেক ১০-২০মিটারে গতিবেগ বাড়ানো এবং জগিং থেকে শুরু করে দ্রুত সর্বোচ্চ গতিতে পৌঁছোনো।
* গতিবেগ বাড়ানোর দৌড় : হাঁটা অবস্থা থেকে, জগিং থেকে ও ধীর গতি থেকে।
* সঙ্গীকে ধাওয়া করা ও সঙ্গীর সঙ্গে দৌড়োনো।

অ্যাথলিটিক্স

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৪৪

* ক্রাউচ স্টার্ট কৌশল উন্নতি করার জন্য যেসকল অনুশীলনগুলো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ সেগুলো হলো নিম্নরূপ—

১. পায়ের পাতা নীচের দিকে প্রসারিত করে হাঁটু উঁচু করে দৌড়োনো।

২. দ্রুতগতি থেকে হাঁটু উঁচু করে দৌড়োনো।

৩. সতীর্থের বাধা অতিক্রম করে দৌড়োনো।

৪. ক্যাঙারুর মতো লাফিয়ে লাফিয়ে চলা।

৫. একবার ভিতরে ও একবার বাইরে আঁকাবাঁকা পথে দৌড়োনো ধীরে ও দ্রুতগতিতে।

৬. পর্যায়ক্রমিক হাতবদল করে ভূমি স্পর্শ করে দৌড়োনো।

উপরোক্ত ব্যায়ামগুলো অনুশীলনের পূর্বে শরীরকে উপযুক্তভাবে প্রস্তুত রাখতে হবে, যা সম্ভব কনডিশনিং ব্যায়াম ও বাৎসরিক প্রশিক্ষণসূচি জেনে অনুশীলনের মাধ্যমে। এই প্রশিক্ষণসূচি দৌড়বীরের বয়স, লিঙ্গ, প্রয়োজন, পরিবেশ ও শারীরিক সক্ষমতা অনুযায়ী তৈরি করা হয়ে থাকে।

ছড়ার ব্যায়াম

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৪৫

এক যে পুসি

এক যে পুসি বেজায় খুশি
দুইটি যে তার ছানা।
একটি ছোটো, আরটি বড়ো
আমায় দিয়ে যা না।।
গাল ফুলিয়ে, লেজ ঘুরিয়ে
বললে পুসি ম্যাঁও।
মারব থাবা এখান থেকে
জলদি ভেগে যাও।।
পেয়ারি মোর ছানা
দেবো না-না না-না না-না।

ভঙ্গিমা

এক যে পুসি — মুষ্টিবদ্ধ ডান হাতের তর্জনী খুলে সামনে থাকা পুসিকে দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

বেজায় খুশি — কনুই ভেঙে দু-হাতের আঙুলগুলো খুলে বুকের সামনে আনতে হবে। এরপর একটু লাফিয়ে কবজিতে মোচড় দিয়ে মাথার উপর আনন্দে তোলার ভঙ্গি করতে হবে। এবং মুখের ভঙ্গি হাসি হাসি করতে হবে।

দুইটি — ডান হাতের দুটি আঙুল দিয়ে ‘V’ আকৃতি করে সামনে দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

যে তার ছানা — দু-হাতের তালু উপরে-নীচে করে বুকের সামনে বাঁ হাত রাখতে হবে এবং তার কিছুটা উপরে ডান হাতের তালু উপুড় করে রাখতে হবে। হাত দুটি কনুই থেকে ভেঙে সামনে রাখতে হবে অর্ধ-চেয়ারে বসার ভঙ্গিতে।

একটি ছোটো — ডান হাত খুলে হাতের তালু মাটির দিকে রেখে পা দুটিকে হাঁটু থেকে একটু ভেঙে ‘ছোটো’ দেখাবার ভঙ্গি করতে হবে।

ছড়ার ব্যায়াম

দ্বিতীয় শ্রেণি　কার্ড - ৪৬

আরটি বড়ো — ডান হাত খুলে হাতের তালু মাটির দিকে রাখা অবস্থা থেকে সোজা হয়ে ডান হাতটি মাথার উপরে তুলে ‘বড়ো’ দেখাবার ভঙ্গি করতে হবে।

আমায় দিয়ে — দু-হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে হাতের আঙুল বুকের উপর রাখবার ভঙ্গি করতে হবে।

যা না — সামনে দেহের দু-পাশে হাত দুটিকে প্রসারিত করে বৃত্ত রচনা করতে হবে। আবার হাত দুটি দিয়ে বৃত্তটাকে ছোটো করে নিয়ে আসার ভঙ্গি করতে হবে।

গাল ফুলিয়ে— মুখে বাতাস পূর্ণ করে গাল ফোলানোর ভঙ্গি করতে হবে।

লেজ ঘুরিয়ে — ডান হাতের আঙুলগুলো টানটান করে ডান কোমরের কাছ দিয়ে নিয়ে দেহের পিছনে মেরুদণ্ডের সোজাসুজি রাখতে হবে এবং ডাইনে-বাঁয়ে ঘোরাতে হবে।

বললে পুসি— মুষ্টিবদ্ধ ডান হাতের তর্জনী দিয়ে সামনে দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

ম্যাঁও— দু-হাত ভেঙে কোমরে হাত দিয়ে মুখ সামনে এগিয়ে ম্যাঁও বলতে হবে।

মারব থাবা — ডান হাতের আঙুলগুলো খুলে টানটান করে কাঁধের ডান পাশ থেকে জোরে এনে বাঁ কাঁধে থাবা মারবার ভঙ্গি করতে হবে।

এখান থেকে — মুষ্টিবদ্ধ ডান হাতের তর্জনী খোলা অবস্থায় নাভির কাছ থেকে নিয়ে এসে ডান দিকে দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

জলদি ভেগে যাও— আবার হাত কনুই থেকে ভেঙে মুষ্টিবদ্ধ ডান হাতের তর্জনী খোলা অবস্থায় একবার দেহের কাছ থেকে দূরে সরিয়ে, হাত সোজা করে যাওয়া দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

পেয়ারি মোর ছানা— দু-হাত কনুই থেকে ভেঙে বুকের কাছে আড়াআড়িভাবে রেখে আবার আলতো করে ছানাকে দোল দেওয়ার ভঙ্গি করতে হবে এবং তালে তালে ডাইনে-বাঁয়ে মাথা ঘোরাতে হবে।

দেবো না-না না-না না-না — দু-হাত সোজা করে বুকের সামনে আঙুলগুলো ছড়ানো অবস্থায় দ্রুত হাত দুটি কাঁপাতে হবে।

ছড়ার ব্যায়াম

দ্বিতীয় শ্রেণি　কার্ড - ৪৭

এক যে ছিল মস্ত হাতি

এক যে ছিল মস্ত হাতি
বিরাট দুটি কান
চোখ দুটো তার ছোট্ট কেবল
শুঁড় দুলিয়ে যান ।
রংখানি তার ধূসর কালো
লম্বা দুটি দাঁত
চারখানি তার পা যে আছে
নেইকো কোনো হাত
কচি কচি ফলমূল খান
খান যে কচি পাতা
দেহখানি বিরাট কেবল—
ছোট্ট হাতির মাথা।

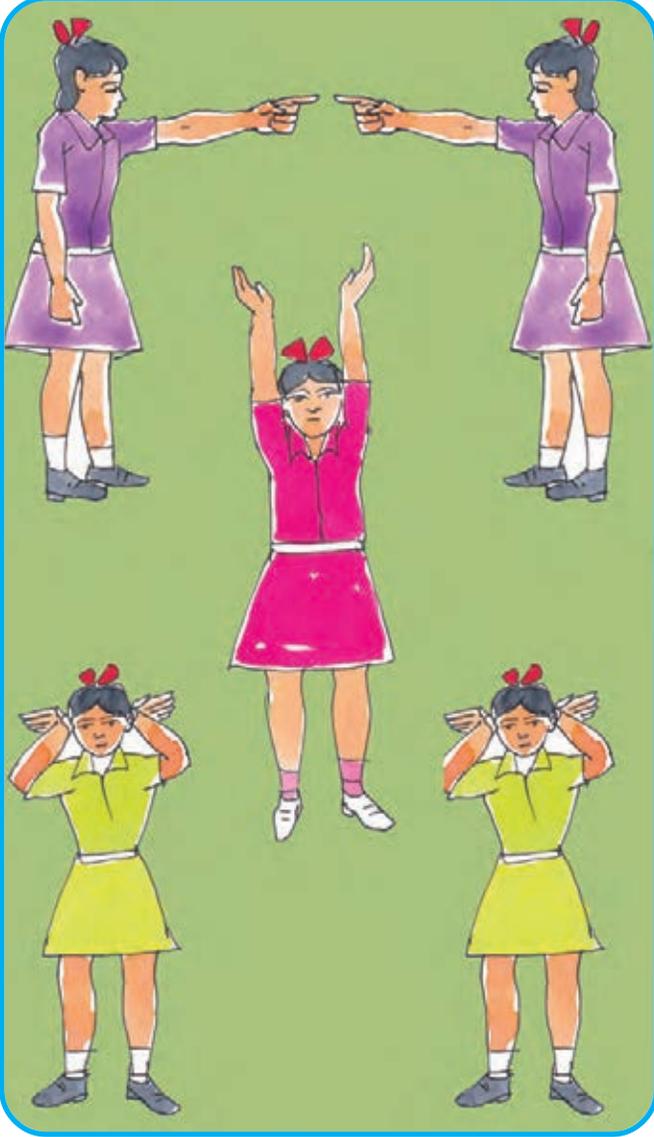
ভঙ্গিমা

এক যে ছিল— মুষ্টিবদ্ধ ডান হাতের তর্জনী দিয়ে সামনে স্থান দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

মস্ত হাতি — দু-হাত দেহের দু-পাশে মাথার উপরে তুলে হাতি দেখাবার ভঙ্গি করতে হবে।

বিরাট দুটি কান — দু-হাতের আঙুলগুলো খোলা ছড়ানো অবস্থায় বুড়ো আঙুল ঠিক কানের পিছনে রেখে একই ছন্দে মাথা ও হাতের আঙুলগুলো নাড়াতে হবে।

ছড়ার ব্যায়াম

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৪৮

চোখ দুটো তার — তর্জনী ও মধ্যমা ‘V’ করে একই সঙ্গে দু-হাত দিয়ে দু-চোখের উপর-নীচে ধরতে হবে।

ছোট্ট কেবল — তর্জনী ও মধ্যমা ‘V’ করে একইসঙ্গে দু-হাত দিয়ে দু-চোখের উপর-নীচ দিয়ে চোখের বাইরের দিকে নিয়ে যেতে হবে।

শুঁড় দুলিয়ে যায় — ডান হাত মাথার উপরে তুলতে হবে এবং ডান হাত নাকের কাছে নিয়ে এসে হাতির শুঁড়ের মতো করতে হবে। এরপর মাথা ও হাত সামনে ঝুঁকিয়ে ডান ও বাঁ দিকে শুঁড়ের মতো দোলাতে হবে।

রংখানি তার ধূসর কালো— দু-হাতের আঙুলগুলো খুলে কাঁধের দু-পাশ দিয়ে নামিয়ে কানের সঙ্গে লাগিয়ে ডাইনে-বাঁয়ে দোলাতে হবে।

লম্বা দুটি দাঁত — বুড়ো আঙুল ও কড়ে আঙুল দুটি দিয়ে দাঁত দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

চারখানি তার পা যে আছে — দু-হাত দিয়ে দুই হাঁটু ধরে বাঁ ডান তালে তালে চার সংখ্যায় সামনে এগোতে হবে।

নেইকো কোনো হাত — বাঁ-ডান তালে তালে পিছিয়ে আসতে হবে ও দু-হাত আড়াআড়ি করে দু-পাশে নিতে হবে ।

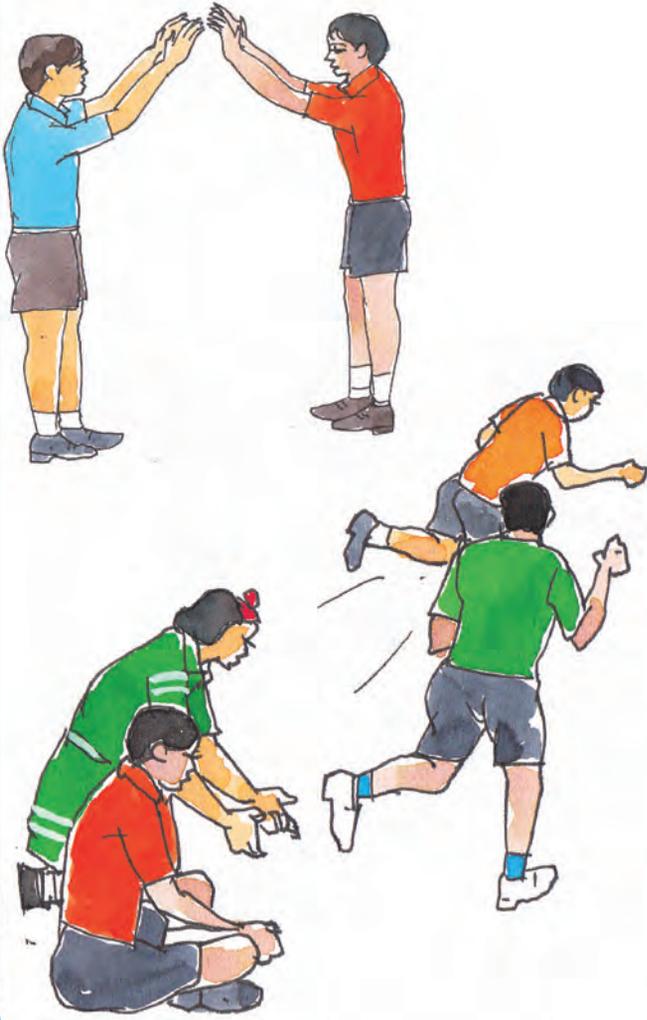
কচি কচি ফলমূল খান — বাঁ পা সামনে এগোনো ও নিজ জায়গায় আসা এবং তার সঙ্গে বাঁ হাত ভেঙে মুখের কাছে আনা ২ সংখ্যায় ফলমূল খান একটা জায়গায় ও ডান হাতে খাওয়া দেখাতে হবে দুই সংখ্যায়।

খান যে কচি পাতা — পূর্বের ন্যায় বাঁ-ডান হাতে খাওয়ার ভঙ্গি দেখাতে হবে।

দেহখানি বিরাট কেবল — দু-হাত দু-পাশে কাঁধের উপর তুলে বিরাট দেখাতে হবে।

ছোট্ট হাতির মাথা — দু-হাত দু-পাশে মাথায় হাত দিয়ে ডাইনে-বাঁয়ে মাথা দোলাতে হবে।

প্রচলিত লোকক্রীড়া

দ্বিতীয় শ্রেণি   কার্ড - ৪৯

তালে তালে সাত তালি

খেলার উদ্দেশ্য :

প্রতিবর্ত ক্রিয়া ,
প্রতিক্রিয়ার সময়,
অনুমান ক্ষমতার বিকাশ,
পায়ের পেশির শক্তিবৃদ্ধি।

পদ্ধতি : প্রথমে সমস্ত খেলোয়াড়দের বৃত্তাকারে দাঁড় করাতে হবে। আকাশের দিকে হাত তুলে উবু হয়ে বসবার পর, প্রতিটি খেলোয়াড়ের গায়ে পর্যায়ক্রমে ১০, ২০, ৩০, ৪০, ৫০, ৬০, ৭০, ৮০, ৯০, ১০০ পর্যন্ত গুনতে হবে। অর্থাৎ শেষ কথাটি বা ১০০ কথাটি যার গায়ে পড়বে সে দলনেতা নির্বাচিত হবে। খেলার শুরুতে একজন খেলোয়াড় দলনেতার হাতে তালি মারতে থাকবে। সাতটি তালি মারবার সঙ্গে সঙ্গেই খেলোয়াড়টি ও সহযোগী খেলোয়াড়েরা দ্রুত বসে পড়বে। দলনেতা চেষ্টা করবে দাঁড়ানো অবস্থায় খেলোয়াড়দের মাথা ছুঁতে। আর সকল খেলোয়াড়েরা কোনোভাবে তাদের ছুঁতে দেবে না। প্রয়োজনে লাফাবে কিংবা বসে পড়বে। বসে পড়লে দলনেতা আর তার মাথা ছুঁতে পারবে না। আবার একজন খেলোয়াড় বসে থাকা অবস্থায় দলনেতা একভাবে তার সামনে অনেকক্ষণ দাঁড়াতে পারবে না। অনুরূপভাবে একজন খেলোয়াড় অনেক সময় বসে থাকতেও পারবে না। যদি দলনেতা কাউকে দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় ছুঁয়ে দেয় তাহলে দলনেতার ভূমিকার পরিবর্তন হবে। এইভাবে খেলাটি চলতে থাকবে।

সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৫০

প্রথম ব্যায়াম: *(প্রস্তুতি অবস্থান সাবধান অবস্থানের মতো হবে।)*

১) ডান হাত ডান পাশে কাঁধ পর্যন্ত তুলতে হবে। হাতের তালু নীচের দিকে থাকবে।

২) বাঁ হাত বাঁ পাশে কাঁধ পর্যন্ত তুলতে হবে। হাতের তালু নীচের দিকে থাকবে।

৩) দু-হাত মাথার উপর সোজা করে তুলতে হবে। দু-হাতের তালু পরস্পরের দিকে থাকবে।

৪) দু-হাত সামনে দিয়ে নামিয়ে সাবধান অবস্থায় আনতে হবে।

দ্বিতীয় ব্যায়াম: *(প্রস্তুতি অবস্থান সাবধান অবস্থানের মতো হবে।)*

১) ডান হাত সামনের দিকে কাঁধ পর্যন্ত তুলতে হবে। তালু নীচের দিকে থাকবে।

২) বাঁ-হাত সামনের দিকে কাঁধ পর্যন্ত তুলতে হবে। তালু নীচের দিকে থাকবে।

৩) দু-হাত মাথার ওপর সোজা করে তুলতে হবে। দু-হাতের তালু পরস্পরের দিকে থাকবে।

৪) দু-হাত পাশ দিয়ে নামিয়ে সাবধান অবস্থায় আনতে হবে।

তৃতীয় ব্যায়াম: *(প্রস্তুতি অবস্থান সাবধান অবস্থানের মতো হবে।)*

১) লাফিয়ে পা ফাঁকা করে দাঁড়াতে হবে এবং সঙ্গে সঙ্গে দু-হাত কনুই ভাঁজ করে পাশে কাঁধ পর্যন্ত তুলতে হবে। দু-হাত মুঠো করে বুড়ো আঙুল কাঁধের উপর রাখতে হবে।

২) এরপর লাফিয়ে পা জোড়া করতে হবে এবং হাত-দুটো সোজা উপর দিকে তুলতে হবে। দু-হাতের তালু পরস্পরের দিকে থাকবে।

৩) আবার লাফিয়ে ১নং অবস্থানে আসতে হবে।

৪) এরপর লাফিয়ে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে।

চতুর্থ ব্যায়াম: *(প্রস্তুতি অবস্থান সাবধান অবস্থানের মতো হবে।)*

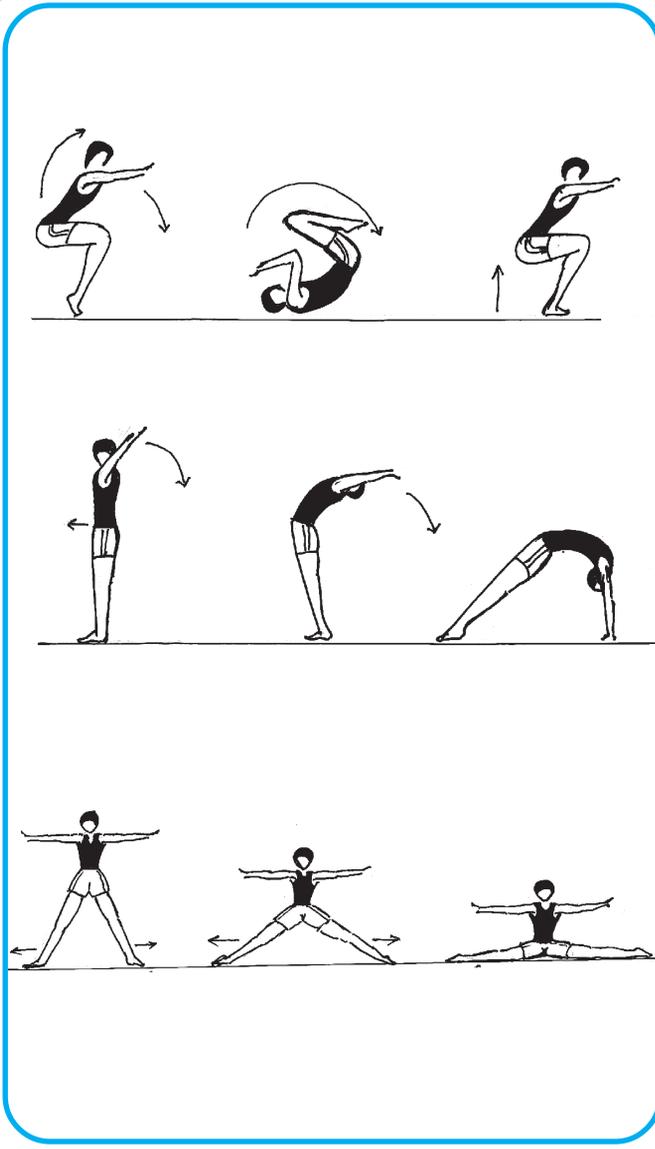
১) ডান পা সামনের দিকে মাটিতে রেখে দু-হাত সামনে দিয়ে কাঁধ পর্যন্ত তুলতে হবে। তালু নীচের দিকে থাকবে।

২) এরপর ডান পা আগের অবস্থানে এনে দু-হাত সোজা উপরে তুলতে হবে। তালু পরস্পরের দিকে থাকবে।

৩) এবার বাঁ পা সামনের দিকে মাটিতে রেখে দু-হাত সামনে দিয়ে কাঁধ পর্যন্ত নামাতে হবে। তালু নীচের দিকে থাকবে।

৪) এরপর বাঁ পা আগের অবস্থানে এনে হাত নামিয়ে সাবধান অবস্থানে আনতে হবে।

জিমনাস্টিকস

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৫১

(১) সামনে গড়ানো (Forward Roll)

ক) হাত দুটো সামনে রেখে পায়ের পাতার উপর বসতে হবে।

খ) দু-হাতের তালু সামনে মাটিতে রাখতে হবে।

গ) কোমরটা একটু উপর দিকে তুলে হাতের কনুই ভাঁজ করে মাথার পিছনটা মাটিতে স্পর্শ করাতে হবে।

ঘ) পায়ের চাপে শরীরটা গুটিয়ে সামনের দিকে গড়িয়ে দিতে হবে।

ঙ) গুটানো শরীরটা গড়িয়ে পায়ের পাতার উপর বসে প্রথম অবস্থানে আনতে হবে।

(২) দাঁড়িয়ে ব্রিজ (Bridge)

ক) সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে হাত দুটো মাথার উপর তুলতে হবে।

খ) পায়ের ভরে পেটটা সামনের দিকে এগিয়ে দিতে হবে।

গ) হাতকে সোজা রেখে কোমর থেকে উপরের অংশ ধীরে ধীরে পিছন দিকে ঝোঁকাতে হবে।

ঘ) হাতের তালুদুটো পিছন দিকে স্পর্শ করে চক্রাসন অবস্থানে আনতে হবে।

ঙ) এরপর একইভাবে পায়ের ভরে পেট সামনের দিকে এনে হাতকে মাটি ছেড়ে ধীরে ধীরে প্রথম অবস্থানে আনতে হবে।
(প্রথমে শিক্ষকের সাহায্য নিয়ে করতে হবে।)

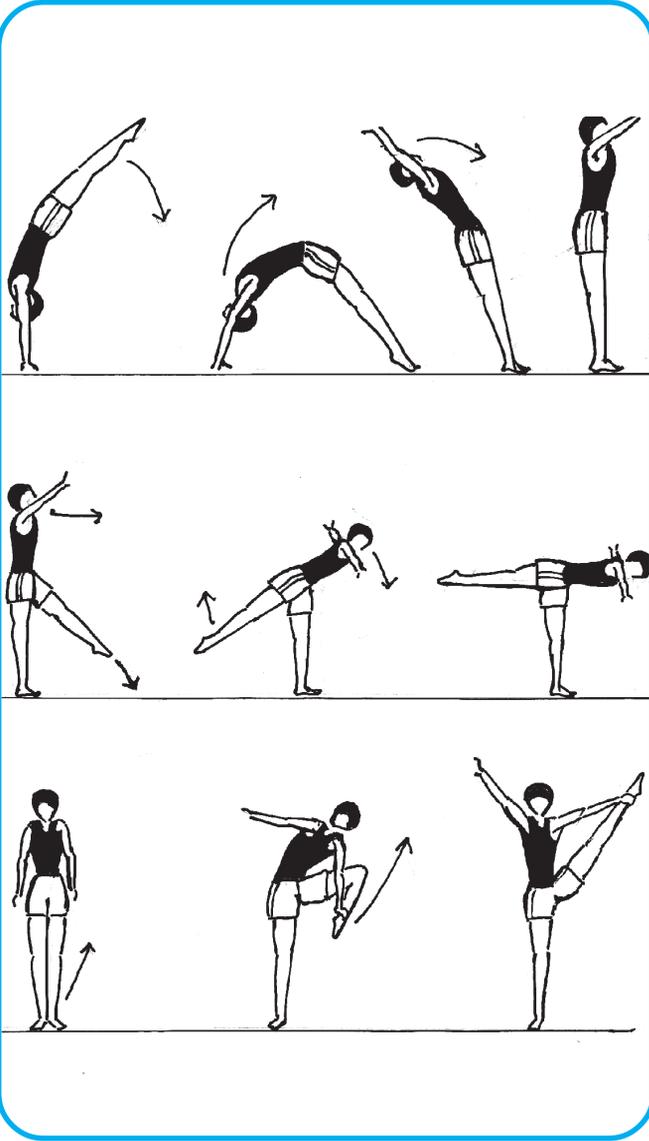
(৩) পাশে পা ফাঁক করে বসা (Straddle Sit)

ক) সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে হাত দুটো কানের পাশে ছড়িয়ে দিতে হবে।

খ) একটা পা পাশের দিকে ফাঁকা করে রাখতে হবে।

গ) এরপর দু-পায়ের বুড়ো আঙুল মাটিতে চেপে রেখে দু-পাশে আস্তে আস্তে ফাঁক করে বসতে হবে। লক্ষ রাখতে হবে বুড়ো আঙুল এবং পায়ের দাবনা (হাঁটুর ওপরের অংশ) যেন মাটি স্পর্শ করে থাকে।

জিমনাস্টিকস

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৫২

(৪) জোড়া পায়ে সামনে ওয়াকওভার

ক) প্রথমে হ্যান্ড স্ট্যান্ড তুলতে হবে।

খ) এরপর কোমর থেকে শরীরটা পিছন দিকে ঝুলিয়ে দিয়ে ব্রিজ করতে হবে।

গ) পায়ের পাতা মাটি স্পর্শ করলেই পায়ের জোরে হাত মাটি ছেড়ে উপর দিকে তুলে ধরতে হবে।

(৫) 'T' ব্যালান্স

ক) হাত দুটো কানের পাশ দিয়ে সোজা উপরে রেখে পা জোড়া করে টানটানভাবে দাঁড়াতে হবে।

খ) সুবিধামতো একটা পা সামনে বাড়িয়ে শরীরের ওজন ওই পায়ের উপর এনে দাঁড়াতে হবে।

গ) এবার ধীরে ধীরে হাতদুটো পাশে সোজা রেখে দেহটাকে সামনে ঝোঁকাতে হবে (মেরুদণ্ড যেন নীচে বেঁকে না যায়) এবং সঙ্গে সঙ্গে পিছনের পা টানটান অবস্থায় পিছন দিকে উঠবে।

ঘ) সঠিকভাবে ভারসাম্য বজায় রেখে স্থির থাকতে হবে।

ঙ) স্থির থাকার পর ধীরে ধীরে আগের অবস্থায় আসতে হবে।

(৬) 'Y' ব্যালান্স

ক) হাত দুটো দেহের পাশে রেখে স্থির হয়ে দাঁড়াতে হবে।

খ) সুবিধামতো একটা পায়ে দেহের ভারসাম্য এনে অন্য পা হাঁটু থেকে ভাঁজ করে উপরে উঠবে এবং ওই দিকের হাত দিয়েই পায়ের গোড়ালি ধরতে হবে।

গ) এই অবস্থা থেকে ভাঁজ করা পা-টি হাত দিয়ে টেনে পায়ের পাতা টান করে উপরে তুলতে হবে। সঙ্গে অন্য হাতটি কোনাকুনি পাশ দিয়ে উপরে তুলতে হবে।

ঘ) কিছুক্ষণ ভারসাম্য বজায় রেখে স্থির থাকতে হবে। তারপর ধীরে ধীরে নামাতে হবে।

প্রচলিত লোকক্রীড়া - ইকড়ি-মিকড়ি

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৫৩

ইকড়ি-মিকড়ি

খেলার উদ্দেশ্য :

মনঃসংযোগ ও একাগ্রতার অনুশীলন,
শান্ত প্রকৃতির খেলা,
আঙুলের ব্যায়াম।

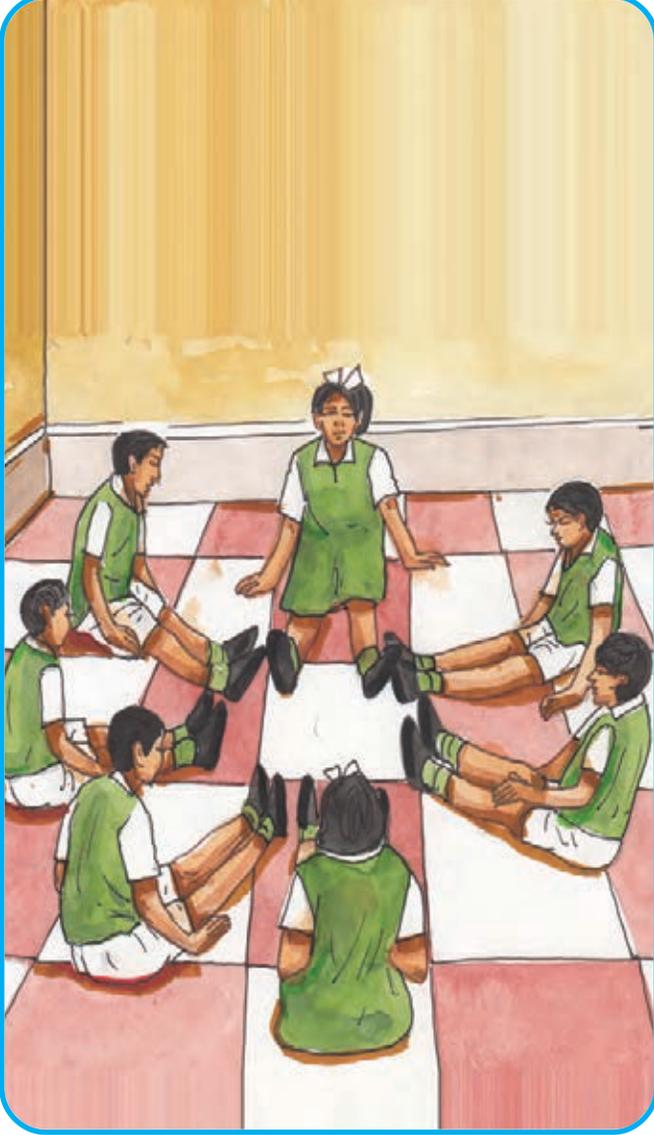
পদ্ধতি :

ইকড়ি-মিকড়ি-চাম-চিকড়ি
চামের কাটা মজুমদার
ধেয়ে এলো দামোদর।
দামোদরের হাঁড়িকুড়ি
দুয়ারে বসে চাউল কাঁড়ি
চাউল কাঁড়তে হলো বেলা
ভাত খায় সে দুপরবেলা।
ভাতে পড়ল মাছি
কোদাল দিয়ে চাঁছি ।
কোদাল হলো ভোঁতা
খ্যাঁকশিয়ালের মাথা ।

এটি একটি সামাজিক চরিত্রধর্মী খেলা । এই খেলার শুরুতে সবাই বৃত্তাকারে বসে তাদের দু-হাত উপুড় করে হাতের পাঁচটি আঙুল ছড়িয়ে সামনে মাটির উপরে রাখবে। এরপর একজন খেলোয়াড় তার বাঁ হাত একভাবে মাটিতে রেখে ডান দিক থেকে এই ছড়া কেটে গণনা করতে শুরু করবে এবং যেখানে ছড়াটি শেষ হবে সেই আঙুলটি মুড়ে দিতে হবে। এইভাবে সবার সব আঙুলগুলো মুড়ে গেলেও যখন একজনের একটি আঙুল বাকি থাকে তখন সে বিজয়ী হয় ।

প্রচলিত লোকক্রীড়া

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৫৪

আগডুম বাগডুম ঘোড়াডুম সাজে

খেলার উদ্দেশ্য : মনঃসংযোগ ও একাগ্রতার অনুশীলন, শান্ত প্রকৃতির খেলা, পেশির নমনীয়তার ব্যায়াম, ছন্দবোধের বিকাশ ।

আগডুম বাগডুম ঘোড়াডুম সাজে
ঢাক ঢোল ঝাঁঝর বাজে ।
বাজাতে বাজাতে চলল ঢুলি।
ঢুলি গেল কমলাপুলি ।
আয় লবঙ্গ হাটে যাই
ঝালের নাড়ু কিনে খাই ।
ঝালের নাড়ু বড়ো বিষ
ফুল ফুটেছে ধানে শিষ।
হলুদ বনে কলুদ ফুল
তারার নামে টগর ফুল ।

পদ্ধতি : এই খেলাটি মূলত অবসর বিনোদনের খেলা। ক্লাসঘরে চওড়া মেঝেতে শিক্ষার্থীদের পা লম্বা করে ছড়িয়ে গোলাকারে বসে এই খেলাটি খেলতে হয়। খেলার শুরুতে একজন প্রথমে তার নিজের বাঁ হাত দিয়ে বাঁ উরুতে থাবা মেরে উচ্চারণ করে আগডুম শব্দটি এবং তার প্রায় সঙ্গে সঙ্গে ডান হাতে ডান উরুতে থাবা মেরে বাগডুম শব্দটি উচ্চারণ করে। এরপর তার ডান পাশের খেলোয়াড়টি প্রথমে তার বাঁ হাত দিয়ে বাঁ উরুতে থাবা মেরে ঘোড়াডুম শব্দটি উচ্চারণ করে এবং তার সঙ্গে সঙ্গে ডান হাতে ডান উরুতে থাবা মেরে সাজে এই শব্দটি উচ্চারণ করে। এইভাবে উপরের ছড়াটি পর্যায়ক্রমে উচ্চারণ করে করে খেলাটি চলতে থাকে এবং ছড়ার শেষের শব্দটি (ফুল) যার উরুতে এসে শেষ হয় সে নিজের ওই হাঁটুটি ভাঁজ করে মুড়ে রাখে। এইভাবে খেলাটি চলতে থাকবে।

অনুকরণীয় অনুশীলন

উদ্দেশ্য : শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে সহজভাবে সঞ্চালিত করা এবং মনঃসংযোগ বৃদ্ধির মাধ্যমে শারীরিক সক্ষমতা বাড়ানো। এই অনুশীলন এককভাবে বা দলবদ্ধভাবে করা যেতে পারে।

(১) কুঠার চালানো

সামনে কোনো গাছ আছে ভেবে নিয়ে এক পা সামনে এবং এক পা পেছনে রেখে হাত মুঠো করে সামনের দিকে ছড়িয়ে রাখতে হবে। এবার দু-হাত দুলিয়ে ডান দিক দিয়ে মাথার উপর তুলতে হবে। তারপর সামনের পায়ের হাঁটু ভাঁজ করে শরীরটা কোমর থেকে ভাঁজ করে দু-হাতে ধরা কুঠার দিয়ে ডান দিক দিয়ে নামিয়ে গাছের গোড়ায় আঘাত করতে হবে। এইভাবে বারবার করতে হবে।

(২) তিরধনুক চালানো

প্রথমে বাঁ পা সামনে, ডান পা পিছনে রাখতে হবে। এরপর বাঁ হাত সোজা করে বাঁ দিকের কাঁধ বরাবর তুলে ধনুক ধরার ভঙ্গি করতে হবে। এবার ডান হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে ডান কাঁধের পিছন থেকে তির তুলে নিয়ে ডান হাতের মুঠো বাঁ দিকের বুকের কাছে রাখতে হবে। এরপর ডান হাত ভাঁজ অবস্থায় মুঠো করে ধীরে ধীরে ধনুকের ডান দিকে এনে শিথিল করে দিতে হবে।

(৩) শুয়ে সাইকেল চালানো

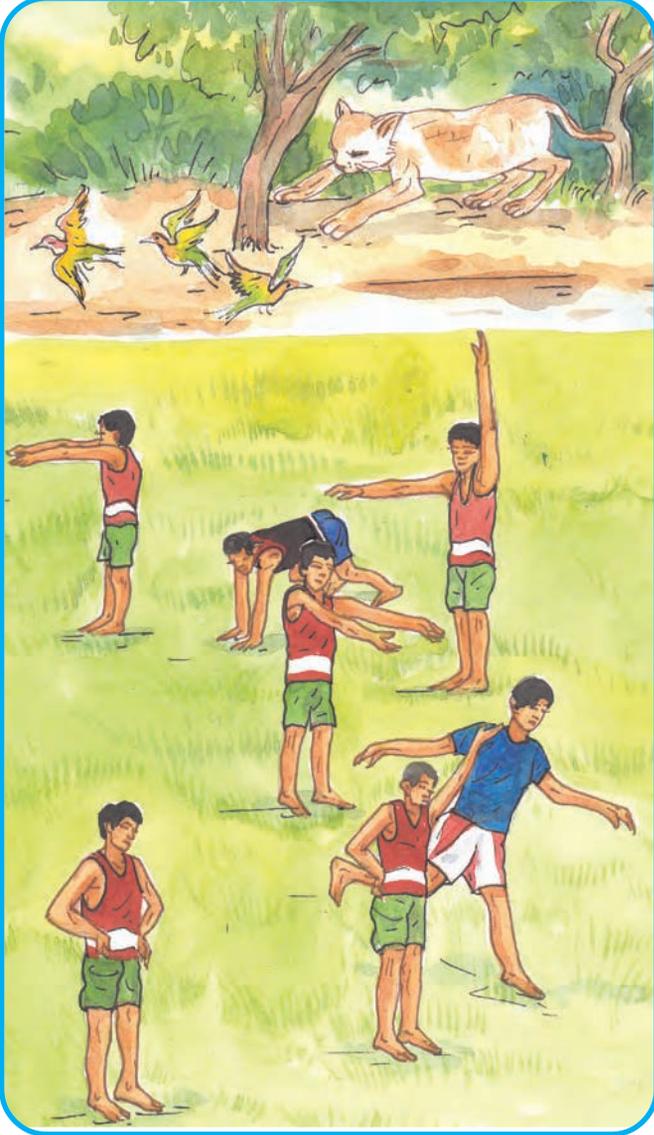
প্রথমে চিত হয়ে শুয়ে পড়তে হবে। এবার হাত দুটো আকাশের দিকে তুলে ধরতে হবে এবং পা দুটো জোড়া করে কোমর থেকে ভাঁজ করে উপর দিকে তুলতে হবে। এখন পরপর পা পরিবর্তন করে হাঁটু থেকে ভাঁজ করে বুকের কাছে এনে সোজা করতে হবে। এভাবে সাইকেল চালানোর মতো একটার পর একটা পা ওঠানামা করাতে হবে।

(৪) কুমিরের মতো চলা

উপুড় হয়ে শুয়ে হাত দুটো কনুই থেকে ভাঁজ করে বুকের পাশে মাটিতে রাখতে হবে এবং পায়ের পাতা মাটিতে থাকবে। এবার শরীরটা হাত এবং পায়ের ভরে রাখতে হবে। এই অবস্থায় হাত দিয়ে সামনের দিকে এগোবার সময় একই তালে পায়ের পাতাকে এক-এক করে এগোতে হবে।

অনুকরণীয় অনুশীলন

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৫৬

গাছ ও পাখি

উদ্দেশ্য : শরীরের ভারসাম্য, নমনীয়তা এবং মনের একাগ্রতা শরীরে বৃদ্ধি করা।
সর্বোপরি আনন্দের মধ্যে দিয়ে মানসিক উৎফুল্লতার বিকাশ।

পদ্ধতি : আট থেকে নয়জনের একটি দল যারা প্রত্যেকে গাছের মতো অভিনয় করবে। ওরা প্রত্যেকে জ্যামিতিক আকারে বিভিন্ন জায়গায় জঙ্গলের আকার ধারণ করবে। সকলের হাত থেকে কোমর বিভিন্ন ভঙ্গিতে সবসময় দোলাতে থাকবে। অন্য একজন শিক্ষার্থী দু-হাত ডানার মতো দুলিয়ে জঙ্গলে ঘোরাফেরা করবে। অদূরে আর এক শিক্ষার্থী বিড়ালের মতো ভঙ্গি করে বসে থেকে সব লক্ষ করে পাখিটিকে ধরার জন্যে ধীর পদক্ষেপে শরীরের ছন্দের তালে তালে এগোতে থাকবে। শিকারি শিক্ষার্থী সর্বদা হাত-পা-শরীর বিস্তার করে পাখি ধরতে চেষ্টা করবে। পাখি শিক্ষার্থী তৎপরতার সঙ্গে ছুটোছুটি করবে। কখনও সুযোগ বুঝে কোনো গাছের আশ্রয়ে চলে আসবে। আর তক্ষুণি গাছ শিক্ষার্থীটি পাখি হয়ে সরে যাবে এবং পাখি শিক্ষার্থী গাছ হয়ে দুলতে থাকবে। এইরকমভাবে জঙ্গলে শিকার ও শিকারির মধ্যে খেলা চলবে। শিকারি শিক্ষার্থী যদি পাখি শিক্ষার্থীকে ছুঁয়ে দেয় তবে পাখি হয়ে যাবে শিকারি আর শিকারি হয়ে যাবে পাখি। এইভাবে নির্দিষ্ট সময় মেপে খেলা শেষ হবে। এছাড়াও নাম ডাকাডাকির খেলাতেও সহজপাঠে উল্লেখিত পশু পাখিদের ডাককে ব্যবহার করে বিনোদনমূলক খেলা ছাত্রছাত্রীদের খেলানো যেতে পারে।

সহজপাঠে উল্লেখিত পশুপাখির ডাক

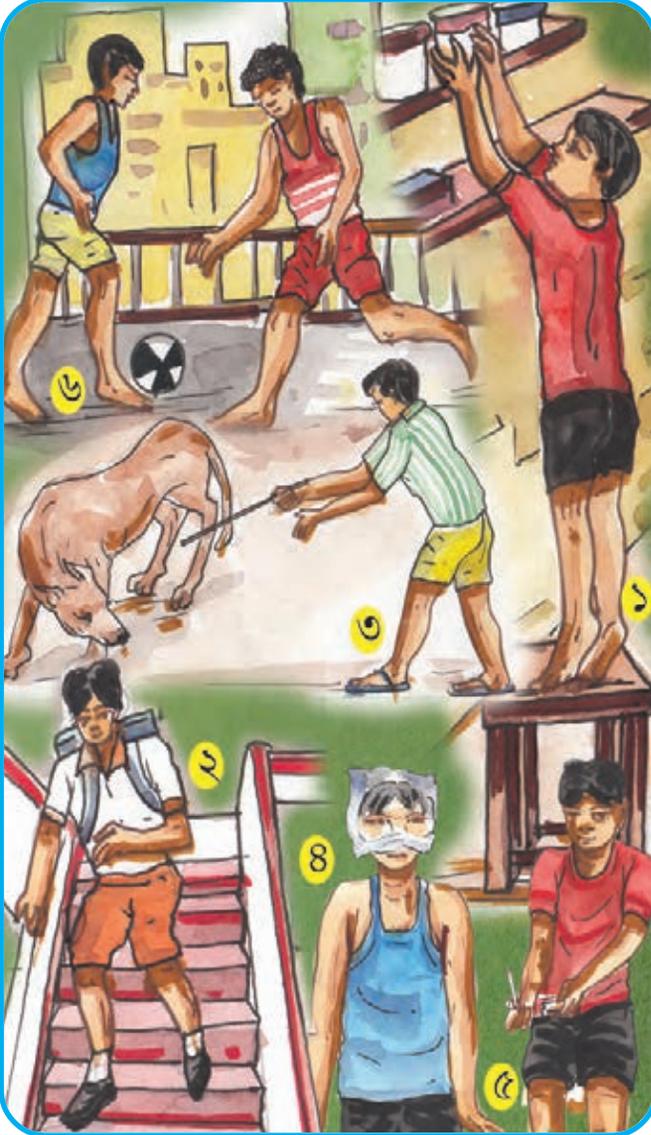
কুকুর : ঘেউ-ঘেউ।
শেয়াল : হুক্কা হুয়া-হুয়া-হুয়া----।
বেড়াল : ম্যাঁও ম্যাঁও, মিউ-মিউ।
বাঘ : গলা থেকে গর্জন করতে হবে হালুম-হুলুম--- ।
গোরু : হামবা — হামবা ---।
ঘোড়া : চিঁ হিঁ হিঁ হিঁ ---- গলার স্বর কাঁপিয়ে করতে হবে।

শব্দ

ঘণ্টা বাজার শব্দ : ঢং - ঢং - ঢং----।
ট্রামগাড়ি : গুড় - গুড় - ড়---ড়---।
রেলগাড়ি : ঝিক ঝিক ঝিক ঝিক---।
মোটরগাড়ি : দুটি ঠোঁট কাঁপিয়ে ভ্রূ - ভ্রূ---

নিরাপত্তার শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৫৭

নিরাপত্তা ও শিক্ষা

এই খেলাটির উদ্দেশ্য হলো ব্যক্তিগত সুরক্ষা সম্পর্কে ছাত্রছাত্রীদের জানানো। শ্রেণিকক্ষের ছাত্রছাত্রীদের ৬টি দলে বিভক্ত করতে হবে। প্রতি দলকে একটি করে কার্ড দিতে হবে, যেখানে বিভিন্ন ছবি আঁকা থাকবে।

বিষয়: শিশুর আঘাত লাগার সম্ভাবনা

চিত্র ১: টুলে চড়ে উপর থেকে জিনিস নামানো।

চিত্র ২ : সিঁড়ি থেকে দৌড়ে নামা।

চিত্র ৩ : কুকুরকে বিরক্ত করা।

চিত্র ৪ : প্লাস্টিকের প্যাকেট মুখ অবধি ঢেকে মাথায় পরা।

চিত্র ৫ : পেনসিল কাটার দিয়ে পেনসিল না কেটে, ব্লেড দিয়ে পেনসিল কাটতে গিয়ে আঙুল কেটে ফেলা।

চিত্র ৬ : রাস্তায় খেলাধুলা করা।

প্রত্যেকটি দলকে ওই চিত্র সংক্রান্ত একটি গল্প বলতে হবে। চরিত্রের নামকরণ করতে হবে।

শিক্ষক/শিক্ষিকা প্রতি দলের গল্প বলার শেষে গল্প থেকে শিক্ষণীয় বিষয় নিয়ে আলোচনা করবেন এবং নীতিটি বোর্ডে লিখবেন।

শিক্ষক/শিক্ষিকা ছাত্রদের বলবেন খেলতে গিয়ে হঠাৎ কোনো বিপদ ঘটলে ভয় পেয়ে বড়োদের থেকে লুকিয়ে না রেখে প্রথমেই শিক্ষক/শিক্ষিকা বা অভিভাবককে ডেকে আনা উচিত। (কার্ড)

বিদ্যালয়ের নিরাপত্তা শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৫৮

গৃহের নিরাপত্তা শিক্ষা

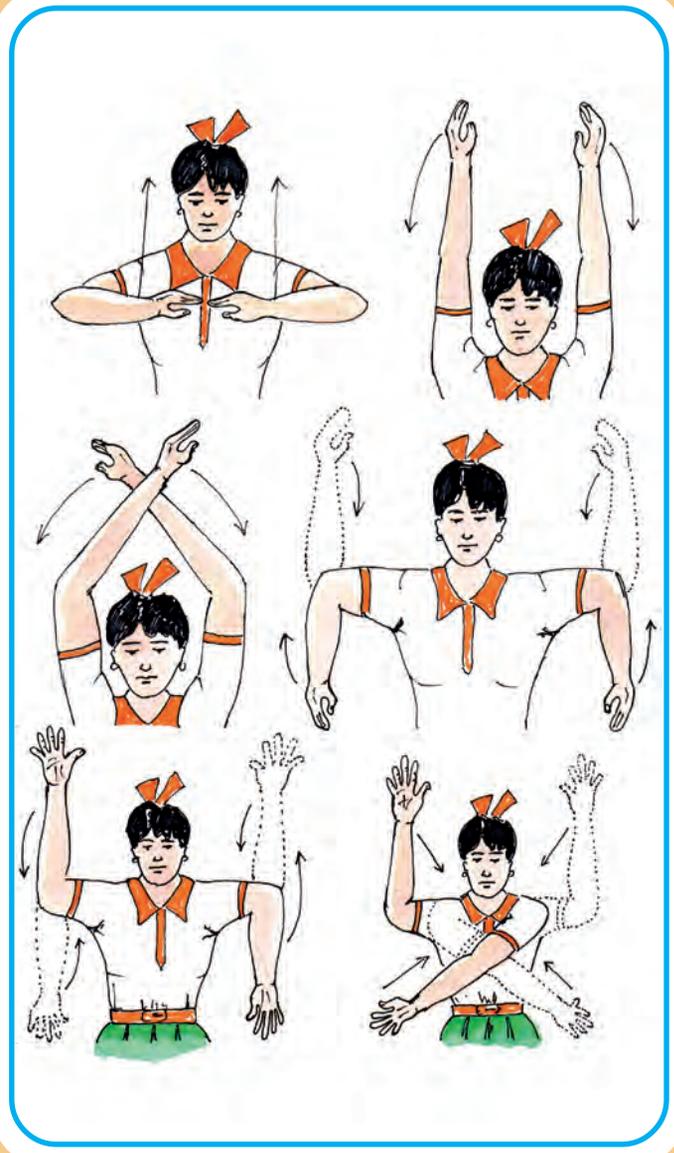
দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৫৯

POLICE STN.-100 FIRE BRGD.-101 HOSPITAL-102

সুন্দর হস্তাক্ষরের ব্যায়াম

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৬০

হাতের প্রাথমিক ব্যায়াম

(১) দু-হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে বুকের কাছে নিয়ে আসতে হবে। হাতের তালু নীচের দিকে থাকবে। ওই অবস্থান থেকে হাত সোজা করে মাথার উপর তুলতে হবে। এরপর দু-হাত আগের মতো বুকের কাছে এনে নীচে নামিয়ে সাবধান অবস্থায় আসতে হবে।

(২) দু-হাত সোজা করে মাথার উপর তুলে ধরতে হবে। ওই অবস্থান থেকে বাঁ হাত ডান দিক দিয়ে এবং ডান হাত বাঁ দিক দিয়ে বৃত্তের উপরে নিয়ে আসতে হবে।

(৩) দু-হাত পাশে ছড়িয়ে দিয়ে কনুই থেকে ভাঁজ করে আঙুল উপর দিকে তুললে ৯০° কোণ করতে হবে। ওই অবস্থান থেকে ঊর্ধ্ববাহু স্থির রেখে নিম্নবাহু নীচের দিকে নামিয়ে ৯০° কোণ করতে হবে। এইভাবে নিম্নবাহু ওঠাতে ও নামাতে হবে।

(৪) (ক) এই ব্যায়ামের সময় আঙুলগুলো খোলা এবং সোজা ছড়ানো থাকবে। দু-হাত পাশে ছড়িয়ে দিয়ে কনুই অল্প ভাঁজ করে, হাতের কবজি উপর-নীচ করে একবার সামনে এবং পিছনে ঢেউয়ের মতো যাতায়াত করাতে হবে।

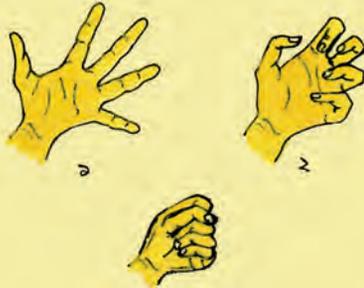
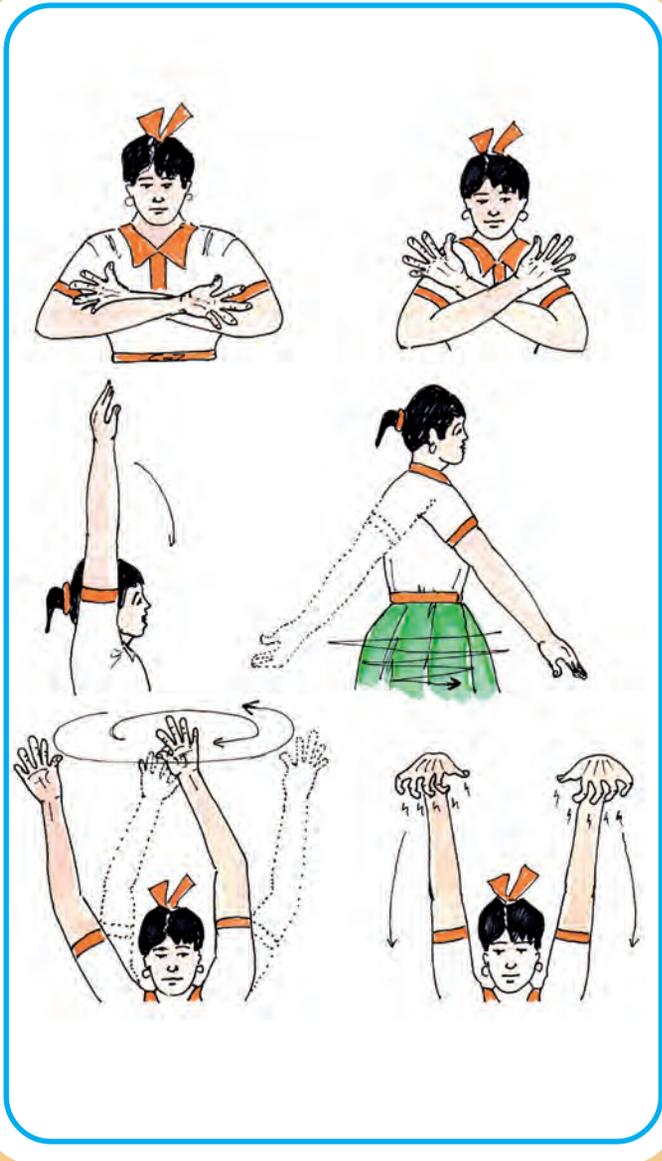
(খ) ডান হাতের কনুই থেকে উপরে এবং বাঁ হাতের কনুই থেকে নীচের দিকে ৯০° কোণ করে রাখতে হবে। এরপর কোণকে অক্ষুণ্ণ রেখে ডান কোণ নীচে বাঁদিকে এবং বাঁ কোণ ওপরে নামাতে উঠাতে হবে। এবার ডান কোণ নীচে থেকে উপরে এবং বাঁ কোণ উপর থেকে ওঠাতে-নামাতে হবে।

(গ) ডানহাত কনুই থেকে ভাঁজ করে উপর দিকে ৯০° কোণ করে রাখতে হবে। ওই অবস্থান থেকে ডান হাত সামনে নীচের দিকে সোজা বাঁদিকের কোমরের কাছে এবং বাঁ হাত উঁপরে তুলে ৯০° কোণ করতে হবে।

(৫) দু-হাত নীচের দিকে ঝুলিয়ে দিয়ে আঙুলগুলো খুলে সোজা ছড়িয়ে রাখতে হবে। ওখান থেকে কনুই ভাঁজ করে দু-হাত কাঁচির মতো করে দুই কনুই-এ রাখতে হবে। ওই অবস্থান থেকে হাত ঝুলিয়ে আবার কাঁচির মতো করে দুই কাঁধে রাখতে হবে। আবার হাত ঝুলিয়ে কাঁচির মতো করে মাথার উপর তুলতে হবে। নীচে থেকে ওঠানোর সময় হাত বদল করে নিতে হবে এবং বাঁ হাত সোজা রেখে নীচের দিকে ডান কোমরের কাছে রাখতে হবে।

সুন্দর হস্তাক্ষরের ব্যায়াম

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৬১

(৬) দু-হাত মাথার ওপর তুলে ধরতে হবে। ওই অবস্থান থেকে হাতকে সামনের দিকে আলগা করে নীচে রাখতে হবে। এরপর কাঁধ আলগা রেখে হাতকে সামনে পিছনে দোলাতে হবে।

(৭) দু-হাত মাথার উপর তুলে ধরে কনুই দুটো অল্প ভাঁজ করতে হবে। ওই অবস্থায় হাত মাথার উপর ডান পাশ এবং বাঁ পাশ ঝড়ের মতো দোলাতে হবে। এবার হাত একসময় উপরে স্থির করে আঙুলগুলোকে টাইপ করার মতো জিগজ্যাগ করতে করতে ক্রমে কনুই ভাঁজ করে নীচের দিকে নামাতে হবে। মনে হবে যেন টিপটিপ করে বৃষ্টি পড়ছে।

আঙুলের প্রাথমিক ব্যায়াম

১) সমস্ত আঙুলগুলোকে ছড়িয়ে রাখতে হবে। এবার হাতে কিছু আছে মনে করে জোরে মুঠো করতে হবে। আবার ছড়িয়ে দিতে হবে।

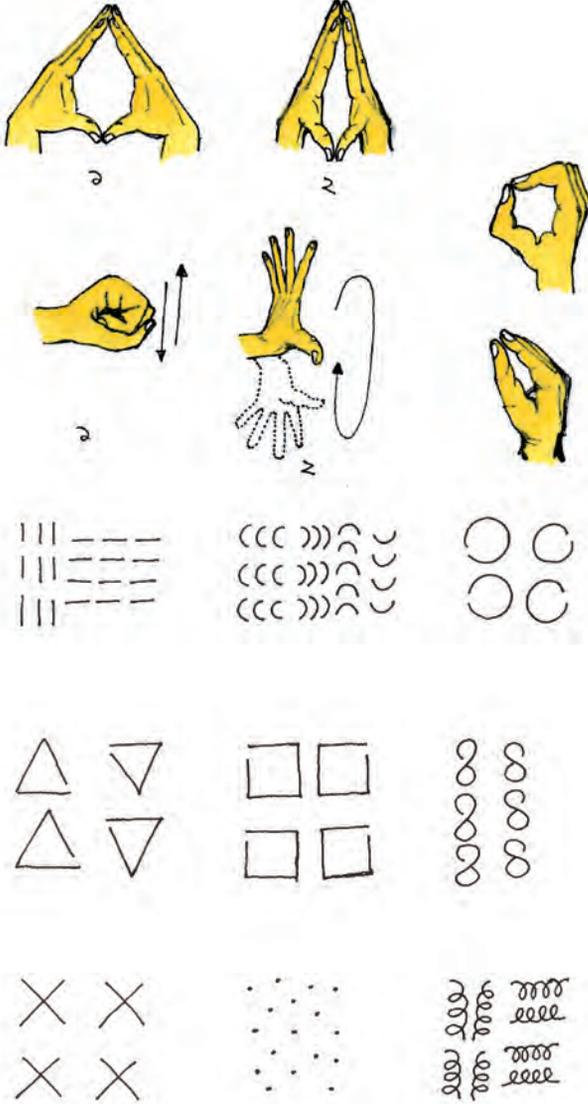
২) আগের মতো আঙুলগুলো ছড়িয়ে দিতে হবে। এবার একটা একটা করে পাঁচটা আঙুলকে ভাঁজ করে তালুর কাছে এনে মুঠো করতে হবে। আবার একটা একটা করে সব ছড়িয়ে দিতে হবে।

৩) এক হাতের আঙুলগুলো ছড়িয়ে দিতে হবে। এবার অন্যহাতের আঙুল দিয়ে ছড়িয়ে থাকা আঙুলগুলোকে এক এক করে তালুর পিছন দিকে ঝোঁকানোর চেষ্টা করতে হবে। এভাবে অন্য হাতের আঙুল অভ্যেস করতে হবে।

৪) দু-হাতের আঙুল কখনও মুঠো করে কখনও ছড়িয়ে রেখে কবজি থেকে উপর-নীচ মোচড় দিতে হবে আবার ডান দিক-বাঁ দিক দিয়ে ঘোরাতে হবে।

সুন্দর হস্তাক্ষরের ব্যায়াম

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৬২

বিশেষ অনুশীলনী ব্যায়াম

ক) এক সরলরেখায় পাশাপাশি, উপর-নীচ যাতায়াত করাতে হবে।

খ) উপরের দিকে, নীচের দিকে, ডান পাশে, বাঁ পাশে অর্ধবৃত্ত রচনা করতে হবে। একইভাবে বিপরীত দিকেও করতে হবে।

গ) একবার ডান দিক দিয়ে পরের বার বাঁ দিক দিয়ে বৃত্ত রচনা করতে হবে।

ঘ) ডান দিক দিয়ে এবং বাঁ দিক দিয়ে ত্রিভুজ রচনা করতে হবে।

ঙ) ডান দিক দিয়ে, বাঁ দিক দিয়ে চতুর্ভুজ রচনা করতে হবে।

চ) ডান দিক দিয়ে এবং বাঁ দিক দিয়ে আবার ডান পাশ দিয়ে এবং বাঁ পাশ দিয়ে বাংলার ৪ অক্ষর তৈরি করতে হবে।

ছ) ডান পাশ থেকে এবং বাঁ পাশ থেকে '×' চিহ্ন রচনা করতে হবে।

জ) বিভিন্ন স্থানে বিন্দু রচনা করতে হবে।

ঝ) ডান দিক দিয়ে এবং বাঁ দিক দিয়ে উপর-নীচ, পাশাপাশি প্যাঁচানো অভ্যাস করতে হবে।

ঞ) কখনও কোনাকুনি আবার কখনও বক্রগতিতে পাশাপাশি, উপর-নীচ, সর্পিল রেখা রচনা করতে হবে।

ট) উপর থেকে শুরু করে 'তারা' চিহ্ন রচনা করতে হবে।

ঠ) লেখার ক্ষেত্রে যে তিনটি আঙুল ব্যবহার করা হয় ওই আঙুলগুলো দিয়ে কাগজ ছিড়তে হবে এবং ওই টুকরো কাগজগুলো ওই আঙুলগুলো দিয়ে গোল্লা পাকাতে হবে।

নির্দেশিকা

১) বাঁহাতে খাতা ধরে লিখতে হবে।

২) পেনসিল/পেনের কাছে মুখ বা মাথা না রেখে একটু দূরে রাখতে হবে।

৩) লেখার সময় খুব চাপ না দিয়ে হালকাভাবে লিখতে হবে।

যোগাসন

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৬৩

যোগমুদ্রা

প্রারম্ভিক অবস্থা: পা-দুটো সামনের দিকে মেলে দিয়ে সোজা হয়ে বসতে হবে। পা দুটো জোড়া থাকবে। হাত শরীরের পাশে মাটির উপর থাকবে। হাতের আঙুলগুলোকে সামনের দিকে রাখতে হবে। (১) দু-পায়ের হাঁটু ভাঁজ করে পদ্মাসনে বসতে হবে। (২) শরীরের পিছনে বাম হাত দিয়ে ডান হাতের কবজিকে ধরতে হবে। অথবা একহাতের তালু অপর হাতের তালুর উপর রেখে নাভির কাছে রেখে করা যেতে পারে। (৩) কোমরের কাছ থেকে ভেঙে সামনের দিকে ঝুঁকে কপালকে মাটিতে ঠেকাতে হবে। (৪) শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে কিছু সময় এই অবস্থা ধরে রাখার পর ধীরে ধীরে প্রারম্ভিক অবস্থায় ফিরে আসতে হবে।

বি: দ্র: - অনেকে শ্বাসগ্রহণের পর দম বন্ধ করে মনে মনে ছয় থেকে দশ গোনা পর্যন্ত অবস্থান করে যোগমুদ্রা অভ্যাস করা যেতে পারে।

সময়সীমা: মনে মনে দশ গোনা পর্যন্ত আসনটির অন্তিম অবস্থা ধরে রাখতে হবে। অভ্যাসের মাধ্যমে আসনটির অন্তিম অবস্থা ধরে রাখার সময়সীমা বাড়ানো যেতে পারে।

উপকারিতা: (১) পিঠের এবং পায়ের পেশিকে সুস্থ ও সবল রাখে। (২) পেটের রোগ ও কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। (৩) মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বাড়ায়। (৪) কোমরের মধ্যস্থিত অঙ্গগুলোর মধ্যে রক্ত সংবহন বৃদ্ধি করে।

পবনমুক্তাসন

প্রারম্ভিক অবস্থা: পা জোড়া অবস্থায় হাত শরীরের পাশে রেখে মাটির উপর চিত হয়ে শুতে হবে। (১) প্রথমে চিত হয়ে শুতে হয়। (২) দু-পা সোজা থাকবে, দু-হাত শরীরের দু-পাশে থাকবে। (৩) এবার ডান পা হাঁটু থেকে মুড়ে ভাঁজ করে পেট ও বুকের সঙ্গে চেপে ধরতে হয়। (৪) হাঁটু জড়িয়ে ধরার ভঙ্গিতে ডান হাতের তালু, বাঁ হাতের কনুই এবং বাঁ হাতের তালু ডান হাতের কনুই -এ রাখতে হয়। (৫) অনুরূপভাবে বাঁ পা এবং পরে দু-পা একসঙ্গে অভ্যাস করতে হবে।

সময়সীমা: আসনের অন্তিম অবস্থা মনে মনে দশ গোনা পর্যন্ত ধরে রাখতে হবে। অভ্যাসের মাধ্যমে এই সময়সীমা বাড়াতে হবে।

উপকারিতা: (১) হাঁটু, মেরুদণ্ড ও ঘাড়ের নমনীয়তা বৃদ্ধি করে। (২) পেটের মধ্যে সঞ্চিত গ্যাস দূর করতে সাহায্য করে। (৩) কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে ও হজমশক্তি বৃদ্ধি করে।

যোগাসন

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৬৪

অর্ধশলভাসন

পদ্ধতি :

১. চিবুক মাটিতে লাগিয়ে উপুড় হয়ে শুতে হয়।

২. এবার দু-হাত সোজা করে পেট ও উরুর নীচে পাশাপাশি এমনভাবে রাখতে হয় যেন হাতের তালু দুটি মাটির উপর পাতা থাকে।

৩. এরপর প্রথমে ডান পা সোজা করে মাটি থেকে যতদূর সম্ভব ওপরে তুলতে হয়। বাঁ পা মাটিতে পাতা থাকবে। দশ থেকে পনেরো সেকেন্ড এইভাবে থাকতে হয়।

৪. এরপর ডান পা-কে মাটিতে নামিয়ে এনে অনুরূপভাবে বাঁ পা-কে মাটি থেকে যতদূর সম্ভব উপরে তুলতে হয়। দশ থেকে পনেরো সেকেন্ড থাকার পর প্রথম অবস্থায় ফিরতে হয়।

উপকারিতা : কোষ্ঠবদ্ধতা, ক্ষুধামান্দ্য, কোমরের ব্যথা, সায়াটিকা, স্পন্ডিলোসিস, স্নায়বিক দুর্বলতায় ফলদায়ক।

তালাসন

পদ্ধতি :

১. সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে প্রথমে ডান হাত মাথার উপর দিকে সোজা করে তুলতে হয়, সঙ্গে সঙ্গে ডিঙি মেরে দু-পায়ের আঙুলের উপর দাঁড়াতে হয়।

২. এইভাবে দশ সেকেন্ড অবস্থান করে ডান হাতটি পিছন দিকে বৃত্তাকৃতিভাবে ঘুরিয়ে আগের জায়গায় আনতে হয় এবং গোড়ালি মাটিতে স্পর্শ করতে হয়।

৩. অনুরূপভাবে বাঁ হাতটি করতে হবে।

৪. তারপর দু-হাত একসঙ্গে মাথার ওপর দিকে হাত সোজা করে তুলে সঙ্গে সঙ্গে ডিঙি মেরে দু-পায়ের আঙুলের উপর দাঁড়াতে হয়। এরপর দশ সেকেন্ড অবস্থান করে দু-হাত বৃত্তাকৃতিভাবে ঘুরিয়ে পাশে আনতে হবে।

উপকারিতা : পায়ের পেশির দুর্বলতা দূর করে, পা মজবুত করতে সাহায্য করে। সায়াটিকার ব্যথা, হাত ও পায়ের সন্ধিস্থলে ব্যথার উপশম হয়। তাছাড়া স্নায়বিক দুর্বলতা, ব্রেকিয়াল নিওর‍্যালজিয়া ফ্রোজেন সোল্ডার, পায়ের পেশির আক্ষেপ (ক্র্যামস) সারাতে সাহায্য করে।

যোগাসন

দ্বিতীয় শ্রেণি　কার্ড - ৬৫

সমাসন

পদ্ধতি :

১. প্রথমে সুখাসনে অর্থাৎ বাবু হয়ে বসতে হয়।
২. এরপর বাঁ পায়ের উপর ডান পা তুলতে হয়।
৩. বাঁ গোড়ালির উপর ডান গোড়ালি রাখতে হয়।
৪. পায়ের পাতা টানটান করে একই সরলরেখায় রাখতে হয়।
৫. দু-হাতের দু-তালু দু-হাঁটুর উপর রাখতে হয় অর্থাৎ বাম তালু বাম হাঁটুর উপর, ডান তালু ডান হাঁটুর উপর।

উপকারিতা : এই আসনটি মেরুদণ্ড ও হাতের পেশি দৃঢ় করে। হাঁটু ও পায়ের পাতার সন্ধিস্থলের নমনীয়তা বৃদ্ধি করে। হাত ও পায়ের পেশির স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখে।

উত্থিতপদ্মাসন

পদ্ধতি :

১. প্রথমে পদ্মাসনে বসতে হবে অর্থাৎ ডান পা হাঁটু থেকে ভাঁজ করে বাম ঊরুর এবং বাঁ পা ভাঁজ করে ডান ঊরুর উপর রাখতে হয়।
২. এবার দু-হাতের তালু ঊরুর দু-পাশে রাখতে হয়। দু-হাতের তালু যেন মাটিতে স্পর্শ করে থাকে।
৩. এরপর দু-হাতের তালুতে ভর দিয়ে মাটিতে চাপ দিয়ে দেহকে মাটি থেকে শূন্যে রাখতে হয়।
৪. দৃষ্টি সামনের দিকে থাকবে।

উপকারিতা : হাতের ও কাঁধের পেশি ও নার্ভ মজবুত করতে সাহায্য করে। পায়ের পেশিও মজবুত করে, হাঁটুর সন্ধিস্থলের নমনীয়তা বজায় রাখে। মনের একাগ্রতা ও দেহের ভারসাম্যতা বজায় রাখে।

যোগাসন

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৬৬

সমন্বিত ব্যায়াম

এই সমন্বিক ভঙ্গিমা আসনটি ১৬টি ধাপে অভ্যাস করতে হবে।

অভ্যাসের পদ্ধতি : হাত শরীরের পাশে রেখে পা জোড়া অবস্থায় সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।

১. প্রথমে হাত জোড় করে নমস্কার করার ভঙ্গিতে দাঁড়াতে হবে। দু-হাতের তালু খুব জোরে চাপতে হয় যাতে বুকের পেশি শক্ত হয়। প্রয়োজনে অন্যরকম ভঙ্গিমাও করা যেতে পারে।

২. এরপর দু-হাত মাথার উপরে তুলে শরীরকে অর্ধচন্দ্রাসনের ভঙ্গিতে পিছনে হেলাতে হবে।

৩. এরপর এই অবস্থান থেকে ফিরে এসে সামনের দিকে ঝুঁকে দু-হাত, দু-পায়ের সামনে মাটিতে রেখে পদহস্তাসন করতে হবে। লক্ষ রাখতে হবে হাঁটু যেন না ভাঙে।

৪. ওই অবস্থা থেকে হাঁটু মুড়ে বৈঠকের ভঙ্গিমায় বসে পড়ে মাথা কপালে ঠেকাতে হবে।

৫. এবার ডান পা পিছনে সোজা করে দিতে হবে।

৬. এরপর হাঁটু থেকে মাথা তুলে সামনের দিকে তাকাতে হবে।

৭. এবার ডান পায়ের মতো বাঁ পা পিছনে সোজা করে দিতে হবে।

৮. তারপর ডন দেবার ভঙ্গিতে হাতের জোরে নামতে হবে।

মূল্যবোধের শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৬৭

বোলতার কামড়

একদিন এক বোলতা উড়ে সাপের মাথায় বসে
হুল ফুটিয়ে দিল সোজা ভীষণভাবে ক'ষে!
বোলতা সাপের মাথা থেকে যাচ্ছে না আর উড়ে
চেষ্টা করেও সাপ পারে না ফেলতে তাকে ছুঁড়ে!
এমন সময় সেখান দিয়ে একটা গোরুর গাড়ি
জিনিসপত্তর নিয়ে হাঁটে দিচ্ছিল যে পাড়ি!
সাপটা ভাবে চালু চাকার নীচে দিলে মাথা
বোলতা ঠিকই যাবে মরে খেয়ে ভীষণ জাঁতা!
নিজের বুদ্ধি পরখ করে মাথা চাকার তলে
দিলেই বোলতা চ্যাপটা হয়ে নিমেষে যায় গ'লে!
শত্রু মারতে বোকা নিজেই বিপদ ডেকে আনে
সাপও নিজের মাথা থেতলে অক্কা পেল প্রাণে!

নীতিকথা : বোকারা শত্রুকে মারতে নিজের মরণ ডেকে আনে।

পথের পাঁচালি

দিনে অথবা রাতে
ডানদিক দিয়ে চলতে হবে
যদি ফুটপাথ না থাকে
রাস্তা দিয়ে হাঁটবে না কেউ
যদি পাশে ফুটপাথটি থাকে !

বিপদ যাতে না আসে তাই
জানাচ্ছি বারবার
জেব্রা ক্রসিং দিয়ে সবাই
রাস্তা হবে পার।

ঘরে আছে ছেলে মেয়ে
এবং প্রিয়জন
তাইতো গাড়ি চালাব রোজ
শান্ত রেখে মন !

পা দানিতে পা-টি রেখে
ঝুলবে না ভিড় বাসে
টিকিট কেটে বসো-দাঁড়াও
অন্যজনের পাশে।

তিতিরের পথের পাঁচালি

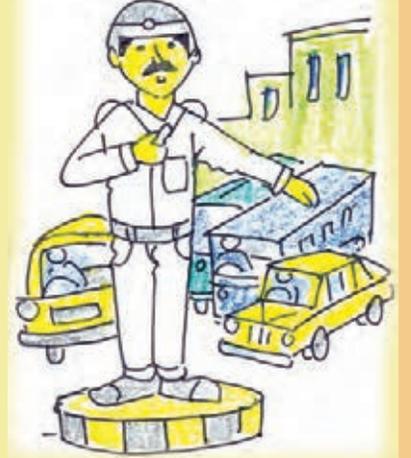
তিতির রোজ বাবার সাথে স্কুলে যায়। বাবা ক'দিন অফিসের কাজে বাইরে গেছে বলে তিতিরকে দাদু স্কুলে নিয়ে যাচ্ছে। দাদুর সাথে তিতির স্কুলে যেতে খুব মজা পায়। একটা তিনচাকার সাইকেল রিকশাতে চেপে রাস্তার দু-ধারে সবকিছু দেখতে দেখতে সে যেতে পারে।

তিতির এখন দ্বিতীয় শ্রেণিতে পড়ে। তার মনে নানারকম প্রশ্ন? স্কুল যাওয়ার পথে সে যা-যা দেখে দাদুকে সব কিছু জিজ্ঞাসা করে। বাবার সঙ্গে স্কুল গেলে তিতির বাবাকে কোনো কথাই জিজ্ঞেস করতে পারে না। বাবার সঙ্গে স্কুটারে করেই স্কুলে যায়। বাড়ি থেকে বেরিয়ে হুস করে পাঁচ মিনিটের মধ্যেই তিতির স্কুলে পৌঁছে যায়। তাই স্কুল যাওয়ার পথে বাবার সঙ্গে তার কোনো কথাই হয় না। দাদুর সঙ্গে রিকশায় চেপে স্কুলে যেতে যেতে তিতিরের অনেক কথা হয়। আজ যে দাদুর সঙ্গে রিকশায় করে স্কুলে যাওযার সময় রাস্তার মাঝখানে সাদা-কালো দাগ দেখে দাদুকে জিজ্ঞেস করল, 'দাদু, এই দাগগুলো রাস্তায় দেওয়া থাকে কেন?'

তিতিরের প্রশ্ন শুনে দাদু হেসে বললেন, 'দিদিভাই, এগুলোকে বলে জেব্রাক্রসিং।'

তিতির বলল, 'এর নাম জেব্রাক্রসিং কেন?'

দাদু বলল, 'বড়ো বড়ো রাস্তায় চলার সময় তুমি লক্ষ করে দেখবে রাস্তার উপর সাদা ও কালো রং দিয়ে জেব্রার গায়ে যেমন দাগ থাকে সেরকম দাগ টানা থাকে, তাই একে বলে জেব্রাক্রসিং। নিরাপদে রাস্তা পারাপার করার জন্যই এই জেব্রাক্রসিং ব্যবহার করতে হয়। আর একটা কথা তোমাকে বলতে ভুলে যাচ্ছিলাম, রাস্তা পার হওয়ার সময় কিন্তু ডানদিক-বাঁদিক সামনে পিছনে ভালো করে দেখে নিয়ে তবে রাস্তা পার হতে হয়।'

দাদুর কথা শুনে তিতির আবার প্রশ্ন করে, 'আচ্ছা, দাদু একটু বড়ো হয়ে যখন আমি একা-একা রাস্তা পার হব তোমার কথাগুলো মনে রাখব।' দাদু বললেন না দিদিভাই ছোটোবেলা থেকেই এগুলো জানতে হয় সুস্থ ও নিরাপদ বাঁচতে।

তারপর তিতির আবার তার দাদুকে প্রশ্ন করে, 'আচ্ছা দাদু, রাস্তার মাঝখানে অনেক সময় পুলিশ দাঁড়িয়ে থাকেন কেন?'

দাদু বললেন, হ্যাঁ দিদিভাই, তুমি ঠিক দেখেছো। এনাদের বলে ট্রাফিক পুলিশ। যেখানে জেব্রাক্রসিং থাকে না সেখানে এই ট্রাফিক পুলিশ তার হাতের ইশারায় দরকার মতোন গাড়ি থামতে ও চালাতে বলে।'

দাদুর কথা শুনে তিতির খুব অবাক হয়ে বলে, 'বলো কী গো! তাহলে তো ট্রাফিক পুলিশের অনেক ক্ষমতা।'

'হ্যাঁ গো দিদিভাই তুমি ঠিক বলেছো। আচ্ছা, দিদিভাই ট্রাফিক আলোর সংকেত তুমি কোনোদিন দেখেছো?'

ট্রাফিক আলোক সংকেত শুনে তিতির কেমন যেন ঘাবড়ে গেল। তিতিরের মুখে দেখে দাদু বুঝতে পারলেন যে, তিতির ট্রাফিক আলোক সংকেত শব্দটার সঙ্গে পরিচিত নয়।

সাইকেল রিকশা ধীরে ধীরে তিতিরের স্কুলের দিকে এগিয়ে চলেছে। একটু এগোতেই রাস্তার মোড়ের পাশে ট্রাফিক লাইটের আলোকস্তম্ভ দেখে তিতিরকে দাদু বললেন, ‘ওই দ্যাখো দিদিভাই, ট্রাফিক আলোর সংকেত।’

ট্রাফিক আলোর সংকেত দেখে তিতির বলল, ‘ওই আলোকস্তম্ভ তো, ও তো আমি আগেই দেখেছি। কিন্তু ওটাকে ট্রাফিক আলোক সংকেত বলে, তা আমি জানতাম না।’

দাদু বললেন, ‘ওই ট্রাফিক লাইটের আলোকস্তম্ভে থাকে লাল, হলুদ, ও সবুজ রঙের আলো। এই তিনরঙের আলো দিয়ে আমরা বুঝতে পারি কখন রাস্তায় চলতে হবে, কখন থামতে হবে, আবার কখন রাস্তা পার হতে হবে।’ আবার একথা শুনে তিতির বলল, ‘সেটা আবার কীরকম?’ দাদু বললেন, ‘আরে সেই কথাই তো তোমায় এবার বলব। খুব মন দিয়ে শুনবে কিন্তু। এই আলো জ্বালার মানে যদি ঠিকমতো না জানো, তাহলে কিন্তু রাস্তায় চলতে পারবে না। এবার শোনো—ওই আলোকস্তম্ভে লাল আলো জ্বললে রাস্তার যানবাহনকে থেমে যেতে হয়, আর যখন হলুদ আলো জ্বলে তখন যানবাহনের চলা শুরু করার জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে। আর সবুজ আলো জ্বললে যানবাহন চলতে শুরু করে।’ আবার পথচারীদের জন্য জেব্রাক্রসিং দিয়ে রাস্তা পারাপারের জন্যও সবুজ ও লাল আলোর সংকেত আছে।

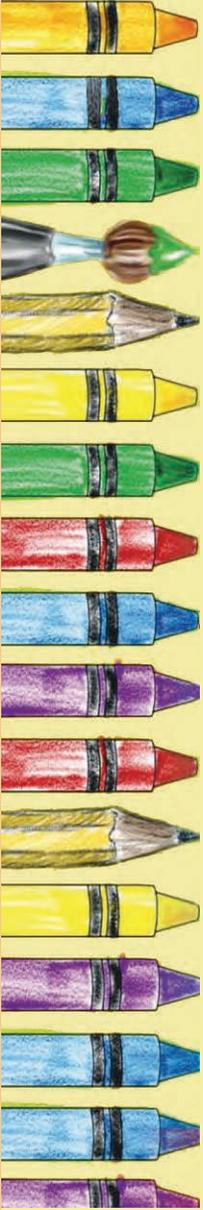
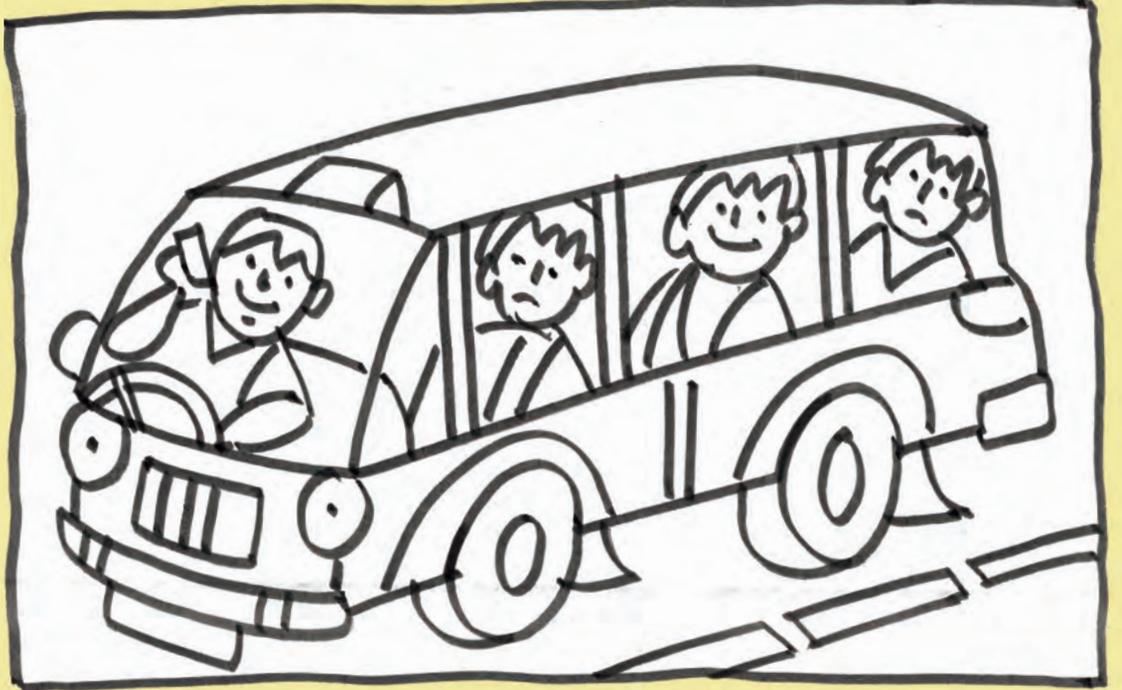
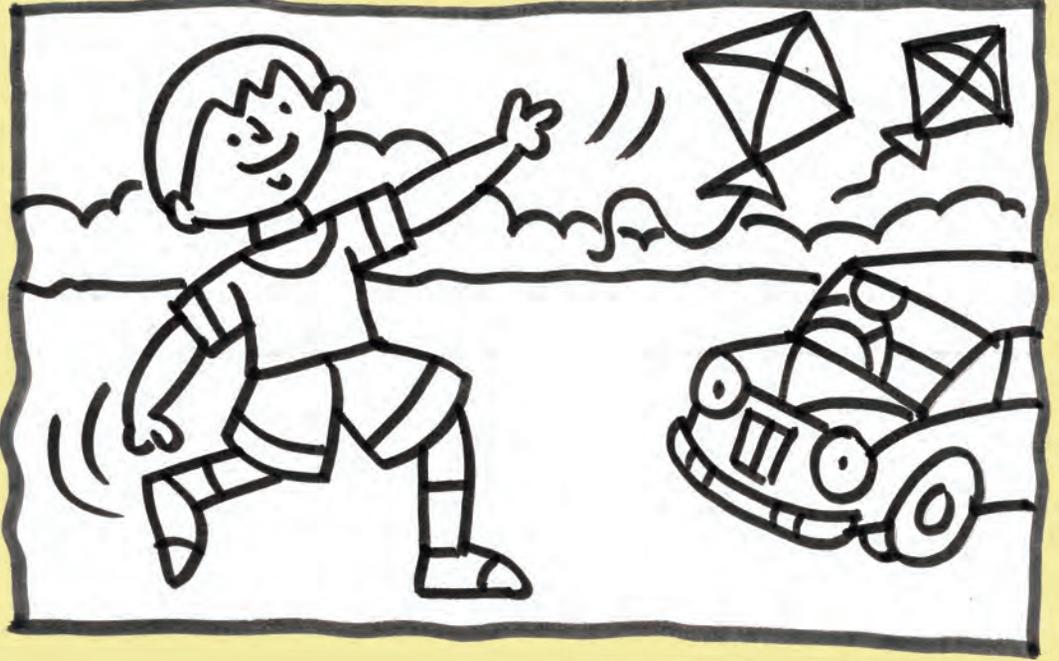
একথা বলে তিতিরকে দাদু বললেন, ‘কি দিদিভাই আলোগুলোর মানে মনে থাকবে তো?’

তিতির মাথা নেড়ে বলল, হ্যাঁ, দাদু মনে থাকবে।’

দাদু বললেন, ‘পথ চলার জন্য আরও দু-একটা কথা তোমাকে বলা হয়নি। পথ চলার সময় সবসময় বাঁদিক দিয়ে চলবে। যেখানে ফুটপাথ থাকবে, সবসময় চেষ্টা করবে ফুটপাথ ধরে চলতে। বাস বা গাড়ির জন্য নির্দিষ্ট স্টপেজ থেকে গাড়ি ভালোভাবে থামলে গাড়িতে উঠবে বা গাড়ি থেকে মানবে। এসব নিয়মগুলি যদি ঠিকঠাক মেনে পথ চলো তাহলে তোমার আর কোনো ভয় থাকবে না।’

তিতির বলল, ঠিক আছে দাদু, তোমার সব কথা আমি ভালো করে মনে রাখব। আচ্ছা দাদু, সেদিন টিভিতে দেখছিলাম সবাইকে স্কুটার চালানোর সময় হেলমেট পরতে বলছে। কিন্তু বাবা কেন আমাকে স্কুলে নিয়ে যাওয়ার সময় বা অফিস যাওয়ার সময় হেলমেট পরে না?’

তিতিরের কথা শুনে দাদু বললেন, ‘তোমার বাবা খুব অন্যায় কাজ করেন। এরপর তোমাকে যেদিন বাবা স্কুলে নিয়ে যাবে সেদিন তুমি বলবে তোমরা দুজনেই যদি হেলমেট না পরো তাহলে তোমাদের কঠিন শাস্তি হতে পারে। আর তাও যদি না শোনে তাহলে তুমি স্কুলেই যেতে চাইবে না। দেখবে বাবা কীরকম জব্দ হয়।’

তার পরদিন বাবাকে এইসব কথা বলতেই বাবা দুটো সুন্দর হেলমেট কিনে আনেন। তখন থেকেই আমরা দুইজনেই হেলমেট পরেই নিরাপদে স্কুলে যাই।

SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৭১

নীচের ছবিতে রং করো এবং পথসুরক্ষা ও বিপদ সম্পর্কে অন্যদের সঙ্গে মতামত বিনিময় করো:

SAFE DRIVE SAVE LIFE পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৭২

নীচের ছবিতে রং করো এবং পথসুরক্ষা ও বিপদ সম্পর্কে অন্যদের সঙ্গে মতামত বিনিময় করো:

SAFE DRIVE SAVE LIFE পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি কার্ড - ৭৩

এটা কী গাড়ি ....

এটা কী গাড়ি ....

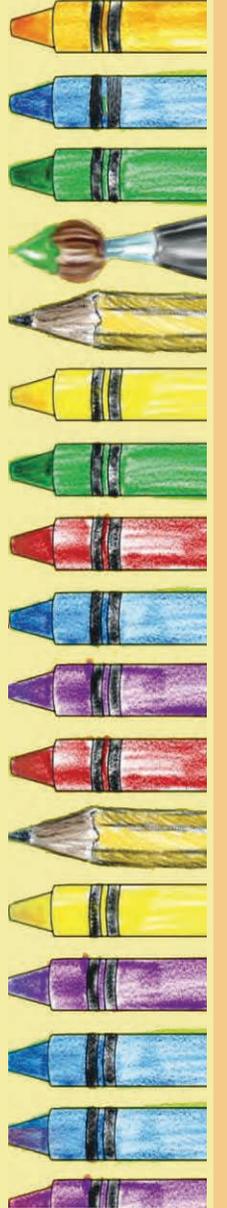
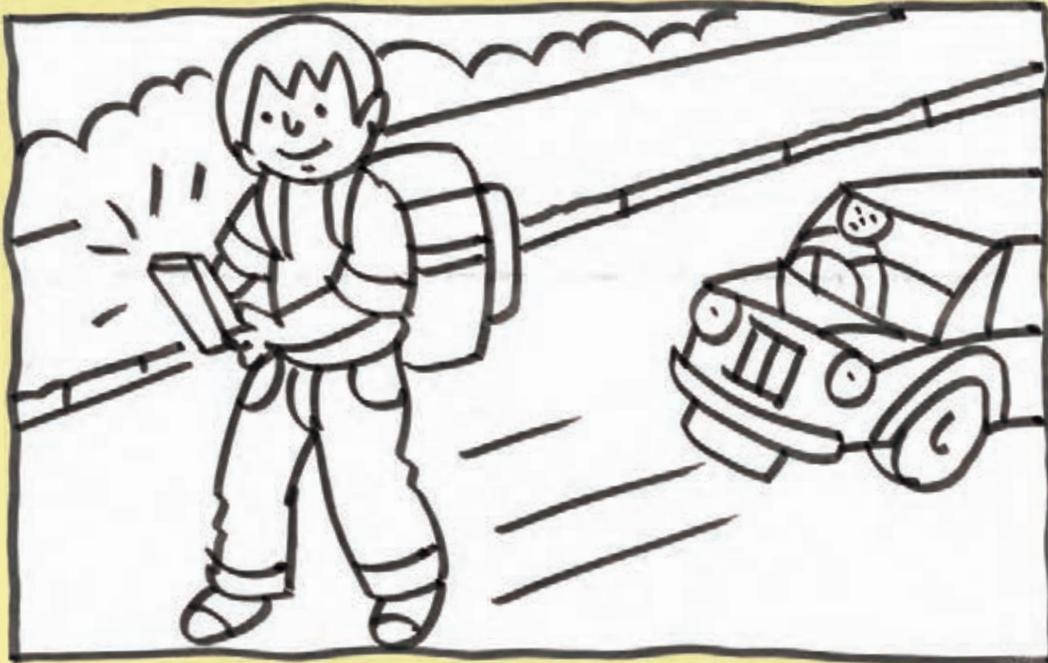
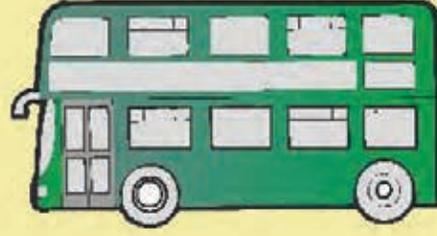
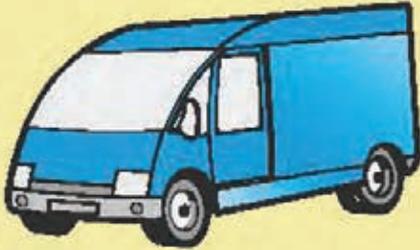
এটা কী গাড়ি ....

এটা কী গাড়ি ....

এটা কী গাড়ি ....

এটা কী গাড়ি ....

SAFE DRIVE SAVE LIFE **পথ নিরাপত্তা শিক্ষা**

দ্বিতীয় শ্রেণি **কার্ড - ৭৪**

স্কুল বাসের ক্ষেত্রে নিরাপত্তা

ছোট্ট বন্ধুরা শোনো, আমাদের মধ্যে কেউ কেউ স্কুলে যাওয়ার নামেই খুব উত্তেজিত হয়ে থাকে, আবার কেউ কেউ মোটেই তেমন থাকে না। তবে, প্রতিদিন স্কুল যাওয়ার সময় আমাদের কিন্তু কয়েকটি কথা মনে রাখতে হবে।

বাসে ওঠার সময় লাইন করে উঠতে হবে

বাসে থাকার সময় হাত বা দেহের অন্য কোনো অংশ জানালার বাইরে রাখবে না।

বাস চলতে থাকার সময় নিজের সিটে বসে থাকতে হবে

বাসটাকে পুরোপুরি থামতে দাও, তারপর নীচে নামো।

বাসে ওঠার পর বাসের মধ্যে ছোটাছুটি করবে না

বাস থেকে নামার সময় দু-দিকে দেখে নেবে।

চলন্ত বাসের দরজা থেকে দূরে থাকতে হবে

বাস চলে যাওয়ার পর খুব সাবধানে রাস্তা পারাপার করবে

SAFE DRIVE SAVE LIFE পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৭৫

শুভ যাত্রা

লাল আলোর সংকেত বলে থামো

হলুদ আলোর সংকেত বলে সাবধান

সবুজ আলোর সংকেত বলে চলো

ট্রাফিক আলোর সিগন্যালে রং লাগাও

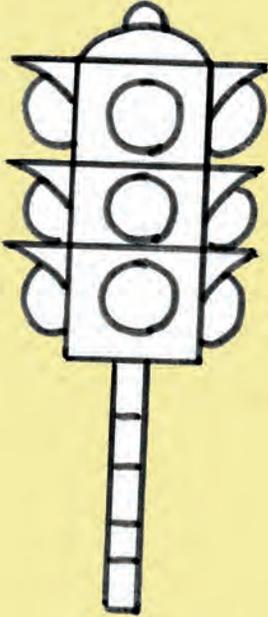
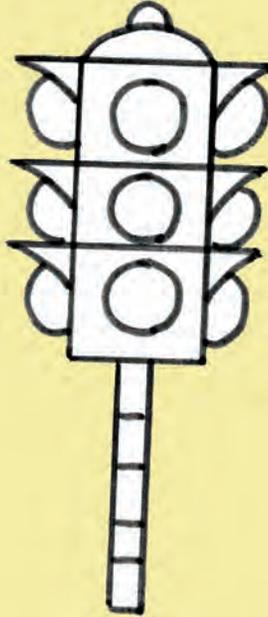
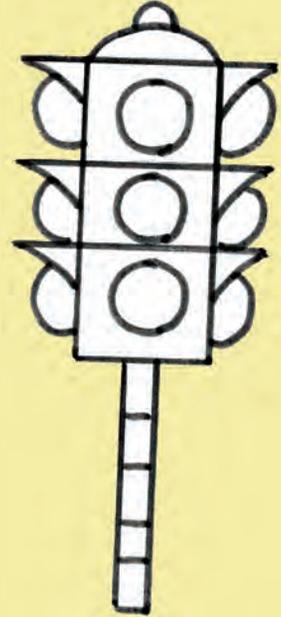
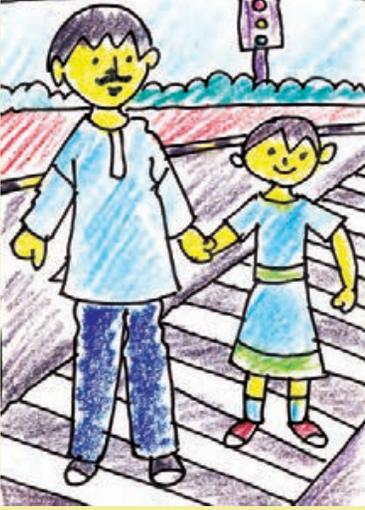
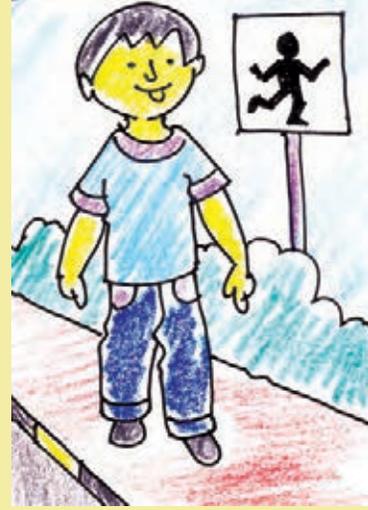
সাবধান

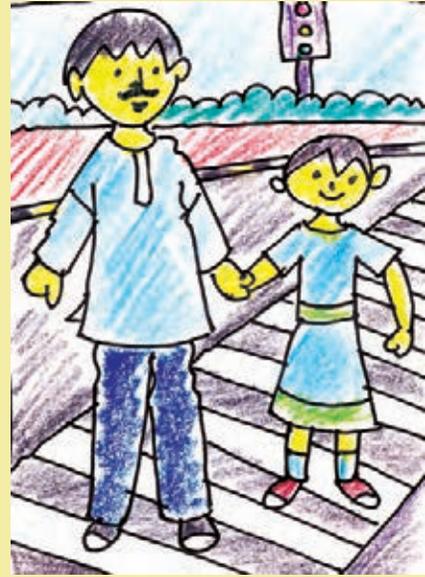
চলো

থামো

SAFE DRIVE SAVE LIFE

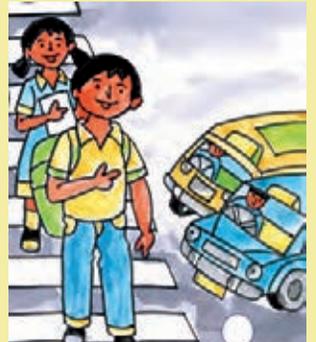
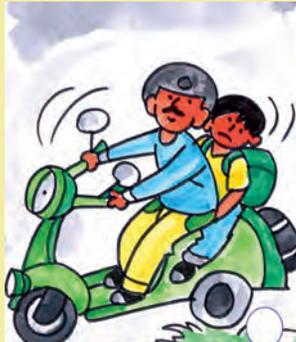
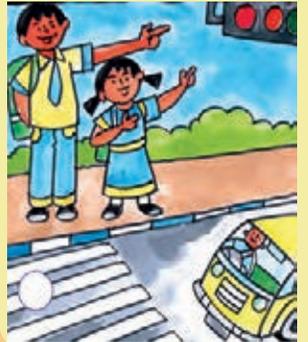
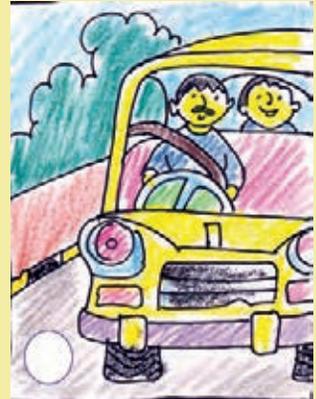
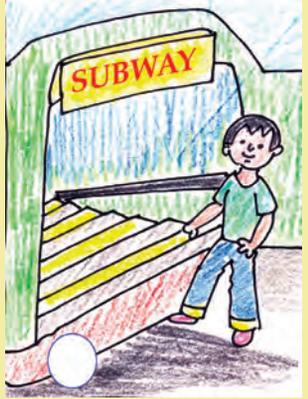
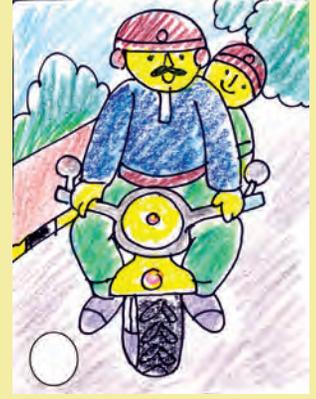
পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৭৬

সুস্থ আর নিরাপদ ভ্রমণের উপায় হলো পায়ে হাঁটা। এরকম বেশ কয়েকটা বিষয় আছে যেগুলো তুমি এর জন্য করতে পারো।

পথচারীদের জন্য দেওয়া পারাপারের জায়গা দিয়ে রাস্তা পার হও অথবা ট্রাফিক সিগন্যালে রাস্তা পার হও।

যখন পথে নামা-ওঠার সময় গাড়ির দিকে তাকাও এবং তার শব্দ শুনে নাও।

ফুটপাথ দিয়ে হাঁটো, বাড়ির গা ঘেঁষে আর রাস্তা থেকে দূরে।

যদি পথের কাছকাছি বা কার পার্কিং-এ হাঁটার সময় ছোটোরা কেউ সঙ্গে থাকে, তবে তার হাত ধরে নাও।

অন্তত মাসে একবার শিক্ষক-শিক্ষিকারা শিক্ষার্থী ও অভিভাবকদের নিয়ে পথ চলার সঠিক নিয়মগুলি নকল মহড়ার মাধ্যমে অনুশীলন করাবেন।

সড়ক পারাপারে কোনটি নিরাপদ ও সুরক্ষিত পদ্ধতি

বড়োদের সঙ্গে রাস্তা পারাপার করা সবচেয়ে নিরাপদ। তবুও যদি রাস্তায় একা একা পারাপার করতে হয় তবে অবশ্যই সঠিক পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে। যে নিরাপদে রাস্তা পারাপার করেছে সেই বৃত্তে **সঠিক** (√) চিহ্ন দাও। যে অসুরক্ষিতভাবে রাস্তা পারাপার করেছে সেই বৃত্তে **ভুল** (×) চিহ্ন দাও।

সাবধানে চালাও, জীবন বাঁচাও

৮ জুলাই ২০১৬ মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের নেতৃত্বে গোটা পশ্চিমবঙ্গ শপথ নিয়েছে পথ সংস্কৃতি মেনে চলার। এ শপথ ট্রাফিক নিয়ম মেনে চলার। এ শপথ সর্তক হয়ে পথ চলার। পথের নিয়ম মেনে চলার লক্ষ্যে প্রশাসন, পুলিশ, পরিবহনকর্মী, পথচারী, শিক্ষক-শিক্ষিকা, অভিভাবক ও শিক্ষার্থীরা একসূত্রে গ্রন্থিত হোক। আমরা সিগন্যাল মেনে গাড়ি চালাব। আমরা উত্তেজনার বশবর্তী হয়ে দুর্ঘটনা ডেকে আনব না। আমরা প্রতিদিন সুস্থ দেহে, নিরাপদে অপেক্ষারত প্রিয়জনদের কাছে ঘরে ফিরে আসব। এই শপথ একদিন-দুদিন বা একটি সপ্তাহের নয় এ আমাদের আজীবনের অঙ্গীকার হোক। আসুন, আমরা সকলে মিলে মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের দীপ্ত কণ্ঠে উচ্চারিত Safe Drive Save Life-এর অঙ্গীকার দৃঢ় করবার শপথ নিই। শপথটি নীচে দেওয়া হলো—

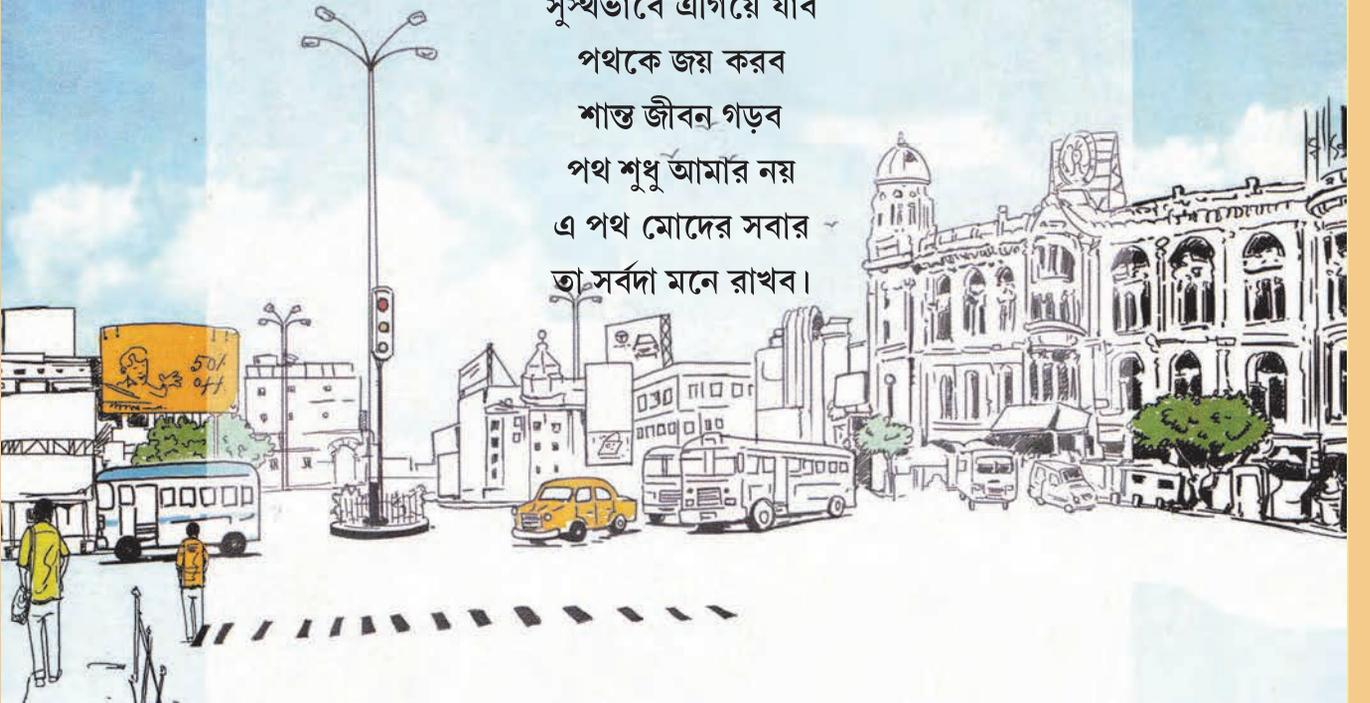
আমাদের প্রতিজ্ঞা

পথ সংস্কৃতি জানব
ট্রাফিক নিয়ম মানব
আমি সতর্ক হয়ে চলব
সুস্থভাবে এগিয়ে যাব
পথকে জয় করব
শান্ত জীবন গড়ব
পথ শুধু আমার নয়
এ পথ মোদের সবার
তা সর্বদা মনে রাখব।

সড়ক পথের পাশে অবস্থিত বিদ্যালয়গুলির শিক্ষার্থীরা তাদের অভিভাবক, শিক্ষক-শিক্ষিকা ও ট্রাফিক পুলিশের সহায়তায় মাসে একদিন পথনিরাপত্তামূলক ‘সেফ ড্রাইভ-সেভ লাইফ’ প্রকল্পের নকল মহড়া অনুশীলন করবে।

মূল্যায়ন

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৭৯

Class - II

Health & Physical Education CCE

1st Summative - 10 Marks

1. আমরা প্রতিজ্ঞা ও প্রকৃতি পাঠ - 2 Marks
2. জাতীয় প্রতীক ও জাতীয় গীত - 3 Marks
3. স্বাস্থ্য সচেতনতা - 5 Marks

2nd Summative - 10 Marks

1. স্বাস্থ্যবিধানের গান ও সু-স্বাস্থ্য - 2 Marks
2. খেলতে খেলতে শেখা - 3 Marks
3. ছড়ার ব্যায়াম-ফুলকোলুচি - 3 Marks
4. মূল্যবোধের শিক্ষা - 2 Marks

3rd Summative - 30 Marks

1. কুচকাওয়াজ - 3 Marks
2. পথ নিরাপত্তার শিক্ষা - 4 Marks
3. খালি হাতে ব্যায়াম - 5 Marks
4. অ্যাথলিটিকস্ - 5 Marks
5. ছড়ার ব্যায়াম - 5 Marks
6. যোগাসন - 5 Marks
7. জিমনাস্টিকস্ - 3 Marks

প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন

দ্বিতীয় শ্রেণি | **কার্ড - ৮০**

নাম ও রোল নং			তারিখ ও গ্রেড							
	অংশগ্রহণ	a ঃ সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করছে ও নেতৃত্বদানের গুণাবলি আছে। (75-100 %)								
		b ঃ আদানপ্রদানের মাধ্যমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করছে। (50-74 %)								
		c ঃ অংশগ্রহণ করছে কিন্তু আদানপ্রদানে আগ্রহ কম। (25-49 %)								
		d ঃ অংশগ্রহণে স্বল্প উৎসাহী। (25%-এর কম)								
	প্রশ্ন করা ও অনুসন্ধানে আগ্রহ	a ঃ শিখন সহায়ক প্রশ্ন করতে সক্ষম ও অনুসন্ধানে আগ্রহী। (75-100 %)								
		b ঃ শিখন সহায়ক প্রশ্নে সক্ষম কিন্তু অনুসন্ধানে আগ্রহী নয়। (50-74 %)								
		c ঃ শিখন সহায়ক প্রশ্ন করে না কিন্তু অনুসন্ধানে আগ্রহী। (25-49 %)								
		d ঃ প্রশ্ন করে কিন্তু তা শিখন বা শিখন সম্পর্কিত অনুসন্ধানে সহায়ক নয়। (25 %-এর কম)								
	ব্যাখ্যা ও প্রয়োগের সামর্থ্য	a ঃ সংশ্লিষ্ট ধারণার উদাহরণের সাহায্যে ব্যাখ্যা ও প্রয়োগে সমর্থ। (75-100 %)								
		b ঃ সংশ্লিষ্ট ধারণার উদাহরণের সাহায্যে ব্যাখ্যা করতে সমর্থ কিন্তু প্রয়োগে অক্ষম। (50-74 %)								
		c ঃ সংশ্লিষ্ট ধারণার আংশিক ব্যাখ্যা করতে সমর্থ কিন্তু প্রয়োগে অক্ষম। (25-49 %)								
		d ঃ সংশ্লিষ্ট ধারণা কেবলমাত্র মুখস্থ করছে। (25 %-এর কম)								
	সহানুভূতি ও সহযোগিতা	a ঃ পরিচিত ও অপরিচিত উভয়ের জন্যই সক্রিয়ভাবে সমানুভূতিশীল। (75-100 %)								
		b ঃ পরিচিতের জন্য সক্রিয়ভাবে সহানুভূতিশীল কিন্তু অপরিচিতের জন্য শুধুই সহানুভূতিশীল। (50-74 %)								
		c ঃ পরিচিতের জন্য সমানুভূতিশীল। (25-49 %)								
		d ঃ সমানুভূতির প্রকাশ কম। (25 %-এর কম)								
	নান্দনিকতা ও সৃষ্টিশীলতার প্রকাশ	a ঃ নান্দনিক ও সৃষ্টিশীল (শ্রেণিকক্ষের ভিতরে ও বাইরে)। (75-100 %)								
		b ঃ নান্দনিক ও সৃষ্টিশীল (শ্রেণিকক্ষের ভিতরে)। (50-74 %)								
		c ঃ নান্দনিক। সৃষ্টিশীল কর্মকাণ্ডে আগ্রহী। (25-49 %)								
		d ঃ নান্দনিক। সৃষ্টিশীল কর্মকাণ্ডে আগ্রহ কম। (25 %-এর কম)								